

**Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка**

**Власенко Інна, Фурман Вікторія, Рева Олена,
Канюка Інна**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Навчально-методичний посібник

**Вінниця
Видавництво «Твори»**

2022

УДК 000.000
0 00

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка
Протокол № 3 від 20 грудня 2021 р.*

Рецензенти:

Шмаргун Віталій Миколайович, завідувач кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, доктор психологічних наук, професор

Тищенко Марія Миколаївна, психотерапевт Європейського та Всесвітнього реєстрів, психолог, педагог.

В 27 Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

ISBN 000-000-000-000-0

У навчально-методичному посібнику висвітлено проблему психологічного здоров'я студентів. Представлено аспекти проблеми, що засвідчують міждисциплінарний характер психологічного здоров'я особистості. У виданні подано інтегративну програму, спрямовану на збереження і розвиток психологічного здоров'я студентської молоді. Запитання для самоперевірки є ресурсом для самостійної роботи студентів у формуванні системи знань про психологічне здоров'я.

У виданні підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволить проводити діагностику психологічного здоров'я, попереджувати прояви порушень психологічного здоров'я.

Посібник може бути корисним для студентів закладів вищої освіти, викладачів, тренерів, соціальних працівників, фахівців у сфері психічного та психологічного здоров'я.

УДК 000.000

© Власенко І.А., Фурман В.В.,
Рева О.М., Канюка І.О., 2022
© ТОВ «ТВОРИ», 2022

ISBN 000-000-000-000-0

ЗМІСТ

Передмова.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ФЕНОМЕН.....	7
1.1. Психологічне здоров'я: зміст, структура, компоненти	7
1.2. Характеристика компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні	12
1.3. Модель збереження психологічного здоров'я студентів	22
Питання для самоперевірки.....	32
РОЗДІЛ 2. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	34
2.1. Сучасне розуміння та аналіз дефініції поняття «стрес»	34
2.2. Управління стресом як чинник конструктивної поведінки особистості.....	44
Питання для самоперевірки.....	52
РОЗДІЛ 3. КОНФЛІКТИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	53
3.1. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор ризику психологічного здоров'я	53
3.2. Міжособистісні конфлікти та підтримання психологічного здоров'я особистості	64
3.3. Практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості.....	73
Питання для самоперевірки.....	79
РОЗДІЛ 4. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	81
4.1. Ресурси особистості як основа психологічного здоров'я	81
4.2. Показники психологічного здоров'я.....	87
4.3. Особистісні ресурси психологічного здоров'я.....	92
Питання для самоперевірки.....	102
РОЗДІЛ 5. ІНТЕГРАТИВНА ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ	104
5.1. Організаційно-методичні положення інтегративної програми	104

5.2.1.Профілактична складова інтегративної програми збереження та розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні	114
5.2.2.Тренінгова програма збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів.	118
5.2.3.Інтерактивні вправи та прийоми аутотренінгу.	134
5.2.4. Самопізнання і саморегуляція : інструменти, техніки	143
5.2.5. Рекомендації щодо організації життєдіяльності і взаємодії студентів із оточенням	145
Питання для самоперевірки.	148
Тестові питання.	150
 РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ.	154
6.1. Сучасні інтерактивні інструменти, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності молоді.	154
6.2. Арт-терапевтичні прийоми підтримання психологічного здоров'я особистості	158
6.3. Інформаційні ресурси для зміцнення і підтримання психологічного здоров'я	161
 ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ДОДАТОК	163
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.	200
ГЛОСАРІЙ	212
ДОДАТКИ.	215
Результати емпіричного дослідження	215
Результати кореляційного аналізу за проведеними методиками	219
Резолюція Круглого столу за тематикою проведеного дослідження	222

Передмова

У сучасному світі актуальною є проблема психологічного здоров'я молоді, зокрема студентської. Вона дотична до питань стресо- і життєстійкості, ціннісних пошуків, розвитку умінь розв'язувати конфлікти, використовувати прийоми самопомоги. Психологічне здоров'я особистості передбачає уміння ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими, будувати відносини, зберігаючи власну своєрідність, відповідальне ставлення до життя.

Авторами у 2019-2020 роках було проведено дослідження проблеми психологічного здоров'я молоді у межах грантового дослідження Канадського Інституту Українських Студій. Представлений посібник є результатом проектної діяльності, що мала на меті виявити компоненти психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Мета цього видання — надати систематизовану інформацію про психологічне здоров'я, його структуру, компоненти, особливості прояву. Вивчення студентами феномену психологічного здоров'я з урахуванням сучасних підходів і практичних технологій сприятиме їх обізнаності про психологічне здоров'я та набуттю вмінь використовувати дієві інструменти та засоби його збереження і розвитку.

Структура видання включає шість розділів, що розкривають різні аспекти психологічного здоров'я, показують його міждисциплінарний характер. Зокрема подано розділи, що стосуються емоційної складової психологічного здоров'я, зв'язку психологічного здоров'я і вирішення конфліктів, особистісних ресурсів збереження психологічного здоров'я.

У посібнику представлено інтегративну програму збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів, подано алгоритм створення інтегративних програм. Таку програму можуть використати фахівці для зміцнення психологічного здоров'я молоді. Запропоновані вправи, прийоми, практики студенти можуть застосовувати і самостійно. Психологічний практикум має на меті надати сучасні інструменти, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, арт-терапевтичні прийоми та ресурси для зміцнення і розвитку психологічного здоров'я особистості. Питання для самоперевірки є зручним ресурсом для самостійної роботи студентів у формуванні системи знань про психологічне здоров'я.

До видання включено психодіагностичний додаток, що містить методики для виявлення показників психологічного здоров'я. У додатках подано таблиці з результатами дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді.

Усвідомлюючи, що розглянуто далеко не всі аспекти психологічного здоров'я особистості у сучасному світі, ми сподіваємось на зацікавленість наших читачів і подальший конструктивний діалог із ними.

Автори висловлюють вдячність колегам та усім, хто сприяв розробці ідеї посібника і надавав організаційну, інформаційну та дружню підтримку під час його підготовки. А також членам родин, які любов'ю і розумінням заряджали авторів добрим настроєм, терпінням та насагою.

Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді проведено в межах однойменного проекту за фінансової підтримки Канадського Інституту Українських Студій. Автори виражають подяку канадським колегам за фінансову підтримку видання.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФЕНОМЕН

*Здоров'я — не все, але все без здоров'я ніщо.
Сократ*

1.1. Психологічне здоров'я: зміст, структура, компоненти

З-поміж основних тенденцій соціокультурної дійсності можна виокремити нестійкість соціального життя людей, трансформації ціннісних орієнтацій, зміни в характері відносин, діяльності. Все це впливає на особистість і її психологічне здоров'я. Наразі особливу увагу науковців і практиків привертає проблема психічного і психологічного здоров'я молоді України. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічні та поведінкові розлади досить поширені та охоплюють до 25% всіх людей в певні періоди життя (Березовська, Кризина, 2011).

Проблема психологічного здоров'я студентської молоді стратегічна для сучасного українського суспільства. Це зумовлює необхідність її вивчення та розробки заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного здоров'я (рис. 1.1).

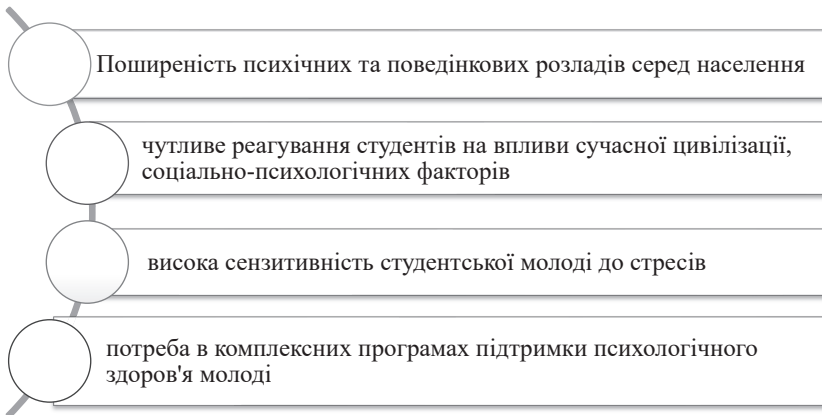


Рис. 1.1. Виклики сучасного суспільства у зв'язку з проблемою психологічного здоров'я молоді

Актуальність цієї проблеми зумовила інтерес до її вивчення, зокрема до визначення компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

У вітчизняному науковому просторі поняття «психологічне здоров'я» (на відміну від психічного здоров'я) увійшло в обіг у 2000-х роках. У літературі розмежовують поняття психічне і психологічне здоров'я. За І. Дубровіною (2009), психічне здоров'я визначається як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, прояву людського духу; саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

Фактори, пов'язані з низьким психічним здоров'ям та благополуччям, включають бідність, низький соціальний статус, насильство, булінг, не(достатнє) прийняття однолітками та низьку підтримку батьків, конфлікти з педагогами. Повторювані стійкі стреси призводять до емоційного, фізіологічного навантаження, що впливає на появу частих скарг на здоров'я. Підкреслимо, що в зарубіжній науковій літературі і практиці функціонують поняття *mental health* (психічне здоров'я) та *psychological well-being* (дотичне до психологічного здоров'я в розумінні авторів).

Психологічне здоров'я розглядається як динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя та сприяє ефективній взаємодії з середовищем. Існують три підходи до вивчення психологічного здоров'я:

- ✓ антропологічний,
- ✓ адаптаційний,
- ✓ системний.

Дослідниця О. Сергієнко (2017) виокремлює два підходи до проблеми психологічного здоров'я — антропологічний та адаптаційний. Представники першого підходу виходять з інтерсуб'єктивної природи психологічного здоров'я і розуміють його як інтеграл життєздатності та людяності індивіда, що виявляється в орієнтації на долучення до родової людської сутності. Вони підкреслюють значущість етичних якостей особистості та необхідність трансценденції (Слободчиков, Шувалов, 2001). Представники адаптаційного підходу (Хухлаєва,

2001) розглядають проблему психологічного здоров'я більш інструментально, пропонують його багатокомпонентну модель, що базується на особливостях психологічного функціонування і розвитку особистості.

Поняття «психологічне здоров'я» науковці розглядають як сукупність особистісних характеристик, що є передумовою стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. До проблеми психологічного здоров'я звертались українські та зарубіжні вчені (Максименко, 2002; Дубровіна, 2009; Хухласва, 2001; Братусь, 1988; Ассаджолі, 1992; Фрайберг, 1997; Нікіфоров, 2002; Пляка, 2011). Науковці підкреслюють, що психологічне здоров'я підпорядковує собі психічне здоров'я особистості.

Р. Ассаджолі (1992) описує психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості, С. Фрайберг — як баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (Фрайберг, 1997). О. Хухласва (2001), Г. Нікіфоров (2006) розуміють психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем. Психологи вважають, що психологічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонією та духовністю індивіда.

На думку Л. Карамушки, Т. Дзюби, психологічне здоров'я пов'язано із психічним здоров'ям, адже саме останнє створює основу для здоров'я психологічного. Авторки наводять ідеї О. Селезньова про психологічне здоров'я як комплексний показник, він характеризує психологічні механізми захисту особистості від психосоматичних захворювань, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності. При цьому психічне здоров'я, згідно з поглядами О. Селезньова, вказує лише на відсутність психічних захворювань, нормує критерії пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини (Карамушка, Дзюба, 2019).

Більшість авторів згодні щодо визначення ключових характеристик психологічного здоров'я та розглядають його як складний, багатовимірний, динамічний процес. Психологічне здоров'я індивідуалізоване — те, що сприяє здоров'ю однієї людини, може виявитись несприятливим для іншої. Психологічно

здорові люди прагнуть до особистісного розвитку, їх життя осмислене і підлягає контролю, вони перебувають у різноманітних і врівноважених стосунках з оточуючими.

Базуючись на аналізі літератури, ми трактуємо психологічне здоров'я відповідно до системного підходу. Підкреслимо, що цілісність особистості є ключовою щодо виявлення її активності, ініціативи, індивідуальних проявів (Абульханова-Славська, 1991).

Психологічне здоров'я — динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації.

Згідно з ідеями Т. Титаренко (2018), психологічно здорова людина є цілісною, самореалізованою та саморегульованою. Їй властиві креативність, збалансованість, адаптивність (на індивідуально-психологічному рівні), вона схильна до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та здатна отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень), схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень). Авторка виокремлює індикатори психологічного здоров'я особистості, з-поміж яких — особистісна цілісність, потреба в самореалізації, здатність до саморегуляції, творчість (креативність) та інші.

Для аналізу структури психологічного здоров'я студентської молоді використано *системний підхід*, згідно з яким якість здоров'я визначається не лише т.зв. «горизонтальними» напрямками розвитку (фізичною і психічною складовими здоров'я), але й «вертикальними» зв'язками (духовною складовою), що є необхідною умовою гармонійного розвитку людини (Братусь, 1988; Франкл, 1990; Леонтьєв, 1997).

В основі структури психологічного здоров'я студентської молоді лежить концепція суб'єкта С. Рубінштейна (2012), модель психологічного здоров'я О. Хухласової (2001), положення гуманістичної психології (Маслоу, 1997) та

логотерапії (Франкл, 1997). Психологічне здоров'я розглядається як система взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного (рис. 1.2).

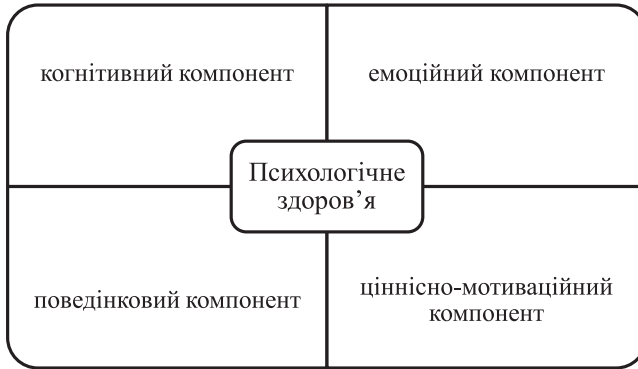


Рис. 1.2. Структура психологічного здоров'я

На підставі аналізу літератури визначено показники чотирьох компонентів психологічного здоров'я студентів. В основу *когнітивного компонента* психологічного здоров'я студентської молоді покладено здатність до прийняття особистістю свого «Я», внутрішнього потенціалу, розкриття власного ресурсу за умов взаємодії з іншими. *Емоційний компонент* базується на положенні про регуляторну функцію емоцій у забезпеченні поведінки й адаптації людини до середовища. Осмисленість емоційної сфери індивіда стимулює його самопізнання і самореалізацію.

Встановлено, що у психологічному здоров'ї виняткова роль належить вищим психологічним формуванням, що виконують функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху (Хусаїнова, 2006). Ці функції у структурі психологічного здоров'я виконує *поведінковий компонент*. Він інтегрує, пов'язує всі згадані складові. Наступним компонентом є *ціннісно-мотиваційний*. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості є ключовою в розвитку її суб'єктності. Усвідомлення власних цінностей, сформованість смисложиттєвих орієнтацій автори розглядають як основу здорової самореалізованої особистості (Франкл, 1990; Маслоу, 1997; Фесенко, 2005). Стійкість і несуперечливість смисложиттєвих орієнтацій характеризують цілісність особистості, є маркером її психологічного здоров'я.

1.2. Характеристика компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні

У межах проектної діяльності авторами проведено дослідження, метою якого було виявлення структури та опис компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Для діагностики показників психологічного здоров'я студентської молоді було використано комплекс методик. Так, для дослідження *когнітивного компонента* психологічного здоров'я студентів застосовано методики: опитувальник рефлексивності А. Карпова (Карпов, 2003), тест-опитувальник самоставлення В. Століна, С. Пантелеєва (Глуханюк, 2005). Вивчення *емоційного компонента* здійснювалось за допомогою методик «Оцінка рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (Фетискін, Козлов, Мануйлов, 2002: 57-59) та методики Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Ханін, 1976).

Для дослідження *поведінкового компонента* психологічного здоров'я студентів нами застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса — Р. Даймонд у модифікації А. Осницького (Осницький, 2004) та методику самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона (Щербатих, 2005). На дослідження *ціннісно-мотиваційного компонента* були спрямовані тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва (Леонтьєв, 2006), методика експрес-діагностики рівня психоемоційного напруження і його джерел (О.С. Копіна, Є.А. Суслова, Є.В. Заїкін) (Копіна, 1995).

Вказані методики уможливають вивчення кожного показника усіх чотирьох компонентів психологічного здоров'я студентської молоді. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Використовувались описова статистика.

Дослідження проводилось у 2019-2020 рр. на базі п'яти закладів вищої освіти України: Київського університету імені Бориса Грінченка, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Класичного приватного університету, Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Ужгородського національного університету. Вибірку дослідження склали 498 респондентів — студенти віком 18-24 років, з них 90 юнаків і 408 дівчат.

Як показники *когнітивного компонента* розглядались індивідуальний ступінь рефлексивності особистості та прояви самоставлення. Рефлексивність трактувалась як здатність індивіда до спрямування власної пізнавальної діяльності на саму себе; на власні особливості щодо активізації процесів саморозвитку,

самоконструювання, самоактуалізації. Рефлексію розглядали як зосередженість свідомості людини на самій собі, власних образах, почуттях, думках (Шаров, 2005). Рефлексивність являє собою якість особистості, що визначає рефлексію як процес (Шадриков, 2014). Рефлексивність — один із модусів рефлексії, яка виконує функцію усвідомлення об'єктивної та суб'єктивної дійсності та супроводжується мисленнєвою дією.

За методикою А. Карпова (2003) отримано дані щодо вираженості рефлексивності. Низький рівень виявлено у 31,6% респондентів; середній — у 55,9%, високий — у 12,5%. В цілому показники вказують на позитивну динаміку розвитку рефлексивності як властивості. Отже, респонденти мають досить розвинуту схильність до рефлексії як процесу, що має характер системності та інтегративності.

Самоставлення розглянуто як інтегроване явище, що відображає рівень прийняття чи неприйняття власного Я, позитивного та негативного ставлення до себе (Столін, 1983). Згідно з моделлю будови самоставлення В. Століна, індивід оцінює власне «Я», властиві йому риси і характеристики, виходячи з потреби в самовдосконаленні і самореалізації.

Показник «інтегральне самоставлення» відображає глобальну картину ставлення до себе. Отримані результати свідчать про те, що вибірці притаманний високий рівень прийняття власного «Я» (62,2% респондентів).

[Психологічно здорова] людина приймає те, що і вона, і інші люди недосконалі та не зобов'язані поводити себе інакше, ніж так, як вони поведуться, а також надто складні і мінливі, щоб їм можна було дати обґрунтовану і глобальну оцінку... умови життя приймаються такими, якими вони є.

А. Елліс

Низький рівень самоповаги у 35,5% студентів свідчить про те, що вони схильні недостатньо поважати себе, відчувають зневіру у своїх силах (додаток А, рис. А.1). Такі респонденти не можуть адекватно оцінити свої сили та ресурси, їм складно контролювати своє життя. При цьому 20% студентів мають середній рівень самоповаги, 44,5% — високий.

За шкалою аутосимпатії визначено полюси дружнього та ворожого ставлення респондентів до свого «Я». Негативний полюс аутосимпатії може бути причиною

роздратованості, агресивності, замкнутості. Зафіксовано, що 37% респондентів виявили низький рівень аутосимпатії, що свідчить про їхнє вороже, насторожене ставлення до свого «Я», 21,9% — середній рівень, 41% студентів — високий рівень аутосимпатії, що вказує на позитивне ставлення респондентів до власного «Я».

Показник «очікуване ставлення від інших» базується на досвіді студентів та їх суб'єктивному прийнятті себе в соціальному просторі. Виявлено, що 42,4% респондентів мають низький рівень за цим показником, отже, очікують негативного ставлення до себе з боку інших. Середній рівень виявляють 41,1% студентів, а високий рівень зафіксовано у 16,5%. Вважаємо що надмірне позитивне очікування може зумовити надто відкрите спілкування, високу довіру та вразливість до маніпуляцій та негативного впливу оточуючих. За шкалою «самовпевненість» спостерігаємо схильність 40,5% студентів до недостатньої віри у свої сили та потенціал, 17,5% виявляють середній рівень і 42% — високий рівень самовпевненості (Додаток А, рис. А.2).

За шкалою «самоприйняття» понад чверть респондентів (27%) мають низькі значення, чверть студентів — середні і 48,1% — високі. Показник самокерівництва виявляється у 31,3% студентів на низькому рівні, у 27,8% — на середньому і у 40,9% — на високому. Отже, у близько половини респондентів виявлено високе прийняття власної особистості і своїх особливостей, а у 40% студентів — здатність керувати власним життям, діяльністю, адекватно реагувати у ситуаціях невизначеності та помірних труднощів, що можемо трактувати як позитивні показники психологічного здоров'я.

Якщо особистість не може встановити хоча б відносний контроль над своїм емоційним життям, вона змушена постійно вести внутрішні баталії, які підбивають її здатність зосереджено працювати і ясно мислити.

Д. Гоулмен

Для аналізу *емоційного компонента* психологічного здоров'я студентської молоді нами з'ясовано показники емоційного інтелекту, реактивної і особистісної

тривожності студентів. Емоційний інтелект — це інтегративна особистісна властивість, що зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних, мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду (Гоулмен, 2009).

Емоційний інтелект відіграє значну роль у процесі навчання в університеті; студент може вплинути на розвиток власної емоційної сфери, за активної участі у тренінгових програмах, обираючи дисципліни (курси за вибором), спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Подібні заходи можуть позитивно вплинути на професійну відповідальність, міжособистісні відносини, стресостійкість, а отже, і психологічне здоров'я студентів (Дерев'янка, 2008; Зарицька, 2010; Кошонько, 2013).

Визначено парціальний та інтегративний рівні емоційного інтелекту студентів. До парціального рівня емоційного інтелекту відноситься «емоційна обізнаність», «керування власними емоціями», «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей» (Додаток В, табл. В.1). Інтегративний рівень емоційного інтелекту представлений як окрема загальна шкала.

Результати за показником «емоційна обізнаність» свідчать, що 45,6% студентів достатньо емоційно обізнані, тобто «розуміють» емоційну сферу, диференціюють емоції. У 27,3% студентів цей показник виражений на низькому рівні, у 26,6% студентів — на високому. Шкала «керування власними емоціями» дає інформацію про низький рівень прояву цього показника у 80,7% студентів. Такий результат пов'язаний з їх належністю до юнацького віку, студенти не мають достатнього досвіду керування емоційною сферою, у них наявний юнацький максималізм тощо. У 14,5% респондентів виявлено середній рівень керування власними емоціями, у 4,8% — високий.

Те, що Ви можете сприймати
спокійно, більше не керує вами.
Конфуцій

За шкалою «самотивація» встановлено низький рівень у 47,1% студентів, середній — у 39,8%, високий — у 13% опитаних. Незважаючи на достатню

емоційну обізнаність, майже половина студентів не здатні керувати власною емоційною сферою настільки, щоб мотивувати себе. У 50,6% студентів виявлено середній рівень емпатії, у 17,8% — високий. Це достатній рівень розвитку емпатії, проте респондентам потрібно усвідомлювати та рефлексувати власні можливості розвитку компонентів емоційного інтелекту.

Згідно з результатами, 43,6% студентів схильні виявляти середній рівень за показником «розпізнавання емоцій інших людей», майже така сама кількість (41,9%) — виявили низький і 14,5% опитаних — високий рівень. Можемо висловити гіпотезу про зв'язок емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших людей. Отже, у сфері зовнішніх контактів сучасні студенти рефлексують власні емоційні стани. Проте їх емоційна сфера є недостатньо пропрацьованою, осмисленою, що виявляється у підвищеному рівні особистісної тривожності.

Як показники психологічного здоров'я студентів визначено їх реактивну і особистісну тривожність (перша являє собою стан, друга — властивість особистості). Ч. Спілбергер (1976) розумів тривожність як рису особистості, яка зумовлює схильність індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як загрозливих, що спонукає індивіда реагувати на них станами тривоги, інтенсивність якої не відповідає ступеню реальної небезпеки.

Було б чудово ніколи не відчувати хвилювання або тривожності, але мозок наш влаштовано не так. Ті самі [нейронні] мережі, за допомогою яких ми складаємо плани, розв'язуємо проблеми та приймаємо рішення, спричиняють хвилювання. А ті самі мережі, що бережуть нас від небезпеки, викликають тривожність.

А. Корб

Під реактивною тривожністю розуміємо стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується емоціями, напругою, занепокоєнням, нервовістю у конкретній ситуації. Він виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію.

Визначено низький рівень прояву реактивної тривожності у 9,3% опитаних, середній — у 67,4% респондентів (див. Додаток А, рис. А.2). Отже, студенти характеризуються переважно середнім рівнем напруженості, занепокоєності у

ситуаціях життєдіяльності. Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 23,3% студентів, що вказує на їх схильність до надмірного хвилювання, сильних проявів тривоги в складних, напружених ситуаціях, яка відображається на їх психологічному здоров'ї.

Показник особистісної тривожності у 48,1% студентів зафіксовано на середньому рівні, а у 46,6% — на високому (Додаток А, рис. А.2). Це свідчить про схильність більшості студентів до переживання вираженої особистісної тривожності, станів надмірного хвилювання у зв'язку з різноманітними ситуаціями, подіями. Лише в незначній частини опитаних (5,3%) особистісна тривожність не є вираженою.

Поведінковий компонент відображає особливості адаптації особистості до різноманітних, зокрема стресових, факторів життя, яка відбувається шляхом зміни людиною власної поведінки. Він характеризується усвідомленням необхідності змін відносин індивіда з середовищем. Показниками поведінкового компонента психологічного здоров'я є адаптованість — узгодженість вимог соціального середовища та особистісних тенденцій; реалістична оцінка індивідом себе і дійсності, особистісна активність, гнучкість, соціальна компетентність та високий рівень стресостійкості.

З іншого боку, показниками психологічного неблагополуччя є дезадаптація, неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів у осмисленні життєвого досвіду, недостатня гнучкість, тенденція до відходу від вирішення проблем.

Досліджено комплекс проявів соціально-психологічної адаптації та її інтегральні показники: адаптацію, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційну комфортність і прагнення до домінування. Результати (Додаток А, табл. А.2) оцінено за первинними та інтегральними показниками (Никифоров, 2007).

За первинними шкалами соціально-психологічної адаптації виявлено домінуючий високий рівень прояву показників адаптації та значну кількість показників у зоні невизначеності. Це може вказувати на соціально-психологічну адаптованість студентів як показник їх психологічного здоров'я. Респондентів можна охарактеризувати як пристосованих до існування в суспільстві відповідно

як до його вимог, так і до власних потреб, мотивів та інтересів (56% за шкалою адаптивності). Вони приймають себе, мають високу самооцінку, задоволені власними особистісними характеристиками (65%).

Студенти мають виражену особистісну потребу у спілкуванні, взаємодії та спільній діяльності, тобто схильні приймати інших (53%). Вони мають досить визначене ставлення до оточуючої дійсності та людей. Про це свідчать середні значення рівня емоційного комфорту в 63% опитаних. Проте в цілому тенденція до емоційної комфортності не є вираженою, що корелює з показниками емоційного компонента психологічного здоров'я.

Шкала внутрішнього контролю представлена середніми та високими показниками (41% та 56 % опитаних). Отже, переважна більшість представників студентської молоді схильні брати на себе відповідальність за події власного життя, результати діяльності, що свідчить про інтернальний локус контролю. Схильність до домінування виявляється на середньому рівні, а отже, у опитаних є прагнення до лідерства, керівництва у вирішенні проблем та розв'язання особистісно значущих завдань за рахунок оточуючих (Додаток А, табл. А.2).

Показники дезадаптації у більшій частини респондентів зафіксовано у зоні невизначеності та низьких значень, зокрема дезадаптивність, неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, схильність до підпорядкування та ескапізм, це робить суттєвий внесок у загальний рівень прояву інтегральних показників. Рівень показників дезадаптації вказує на позитивні тенденції показників поведінкового компонента психологічного здоров'я студентів.

Оцінка результатів дослідження за інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації дає змогу побачити переважання певної тенденції (низький рівень — до 40%, середній — від 40 до 60%, високий — понад 60%) (Додаток А, табл. А.3). Висновки базувались на оцінюванні показників за первинними шкалами, оскільки ті самі значення інтегральних шкал можуть бути отримані при різних значеннях первинних показників.

Найбільш репрезентативними показниками, що диференціюють вибірку, є інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших. Саме ці

тенденції на високому рівні розвитку домінують у студентів. Емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування переважають на середньому рівні прояву. Можна сказати про достатній рівень соціально-психологічної адаптації молоді як значущий аспект психологічного здоров'я.

Щодо наступного показника психологічного здоров'я, 61,3% студентів оцінюють свою стресостійкість як задовільну, а 23% — як добру (Додаток А, рис. А.3). Тобто більшість студентів визначають себе як таких, що можуть переносити стресові ситуації, інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без значних шкідливих наслідків для своєї діяльності і здоров'я.

Ціннісно-мотиваційний компонент психологічного здоров'я студентів представляють показники смисложиттєвих орієнтацій — осмислення суб'єктом власного життя, наявність значущих цілей, здатність досягати намічених цілей (Додаток А, табл. А.4) та рівень психоемоційного напруження, пов'язаний із реалізацією провідних мотивів студентами.

Близько 60% опитаних мають середній рівень розвитку смисложиттєвих орієнтацій, що може свідчити про їх схильність час від часу осмислювати своє життя, зокрема цілі, процес і результативність життя (Додаток А, табл. А.4). Такі студенти мають та частково усвідомлюють окремі життєві цілі, відносно задоволені процесом і результативністю свого життя, усвідомлюють наявні труднощі в керуванні певними життєвими сферами та в реалізації життєвих цілей. Ці дані вказують на середній рівень ціннісно-мотиваційного компонента психологічного здоров'я студентської молоді.

Нашу увагу привернули респонденти з низькими показниками за шкалою «Цілі в житті» (21,9%). Вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, не мають цілей у майбутньому, які надають життю спрямованість і життєву перспективу. До того ж, 24,7% опитаних мають низькі показники за шкалою «Процес життя», отже, невдоволені своїм нинішнім життям, не відчують інтересу до життя. Низькі показники результативності життя виявляють 17,1% студентів, а за показником локусу контролю-Я — 13,2% опитаних. Отже, вони відчують невдоволення результативністю життя; не вірять у свої сили контролювати події власного життя.

Знайди ціль — знайдуться
ресурси.

М. Ганді

Окрім того, 17,5% студентів переконані, що життя людини невіддільне від свідомого контролю, свобода ілюзорна і немає сенсу загадувати щось на майбутнє. У 18,9% респондентів виявлено низькі значення за показником «Осмісленість життя», тобто вони не схильні осмислювати події свого життя. Виявлені дані свідчать про знижені показники психологічного здоров'я у близько 20% опитаних (по ціннісно-мотиваційному компоненту), їх низьку здатність визначати цілі в житті, наділяти події життя смислом, встановлювати взаємозв'язки між подіями, ситуаціями.

Звернемо увагу на рівень психосоціального стресу, виявлений за методикою О. Копіної та співавторів (Копіна, Суслова, Заикин, 1995). У 26,3% студентів зафіксовано високі показники психоціального стресу, що вказує на їх актуальну потребу в психологічній допомозі, у 38,3% респондентів — середній рівень. Це, вірогідно, пов'язано зі стресогенністю життя опитаних, недостатньо розвинутими навичками само- і таймменеджменту, особистісними дисгармоніями. У 35,3% студентів виявлено низький рівень стресу, ймовірно, у зв'язку з їх здатністю адекватно реагувати на виклики сучасного життя.

Щодо оцінки власного стану здоров'я, 34,3% респондентів не відповіли, очевидно, такий стан викликає в них негативні емоції, деяку амбівалентність. Як дуже низький і низький оцінили стан свого здоров'я 7,6% студентів, що може вказувати на порушення здоров'я, гостру потребу в медичній допомозі. На задовільний стан власного здоров'я вказали 26,6%. Це може свідчити про періодичні порушення здоров'я, необхідність звертатись по допомогу до фахівців. Хороший і дуже хороший стан здоров'я відзначили 31,6% студентів, що може свідчити про достатній енергетичний ресурс для життєдіяльності.

Автори зафіксували низьку задоволеність життєвих потреб у 12,2% респондентів, що вказує на знижений рівень психологічного здоров'я; середню задоволеність життєвих потреб — у 41,4%, високу — у 46% студентів. Ймовірно,

періодичне відчуття наявності незадоволених потреб може стимулювати студентів до зміни ситуації, активізації зусиль, самопізнання та позитивно впливати на стан їх психологічного здоров'я.

«Проблемні зони» психологічного здоров'я студентів (рис. 1.3) вказують на необхідність проводити розвивальні заходи у закладах вищої освіти. Важливо навчати студентів методам зниження емоційної напруженості та саморегуляції, стимулювати розвиток адаптаційних ресурсів, умінь ставити та реалізувати власні цілі у житті.

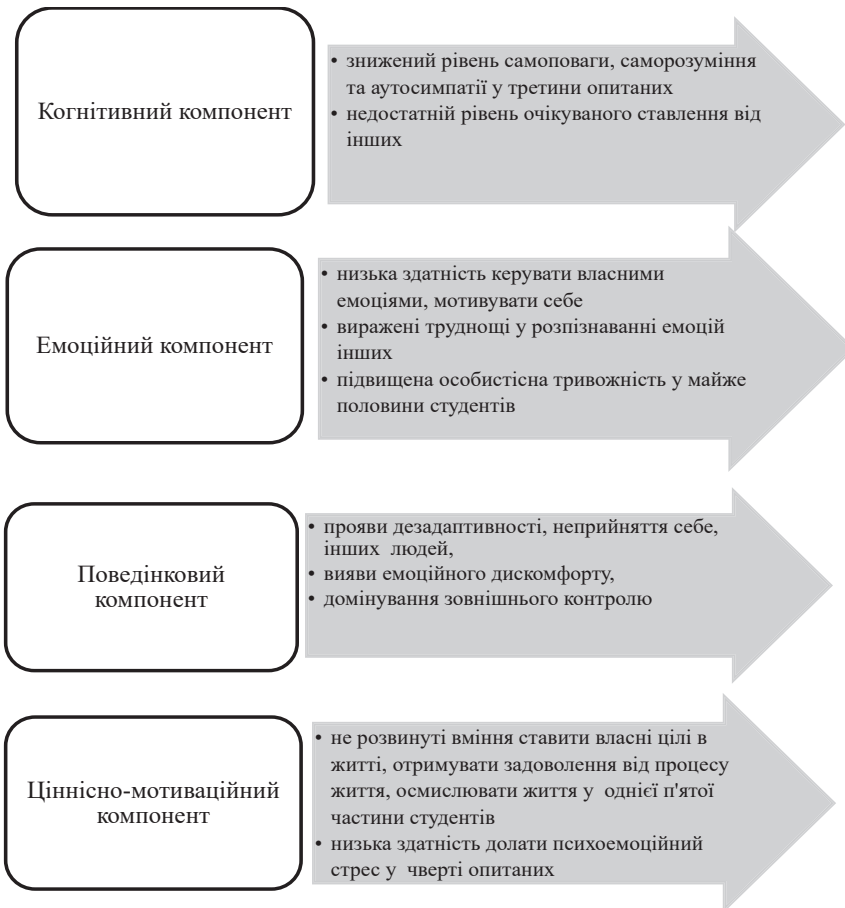


Рис. 1.3. «Проблемні зони» психологічного здоров'я сучасних студентів

«Зонами зростання» для студентської молоді є розвиток психологічної культури, формування здатності долати психосоціальний стрес, осмислювати і реалізувати власні потреби.

1.3. Модель збереження психологічного здоров'я студентів

З огляду наказані результати дослідження і те, що частина молоді України живе в умовах надзвичайних ситуацій (конфліктів, військових дій) та перебуває у групі ризику психічних розладів і порушень психологічного здоров'я, важливо розробити заходи, спрямовані на збереження психологічного здоров'я студентів.

Яким чином можна підтримувати психологічне здоров'я молоді? У роботі О. Царькової та співавторів акцентують увагу на психолого-педагогічних аспектах збереження психічного здоров'я студентської молоді. З'ясовується роль методів емоційно-вольової регуляції, способів релаксації, позитивних настанов для зниження рівня стресу студентів (Царькова, Работа, Гончарова, 2014). Е. Балашов (2019) вказує, що з-поміж найбільш доцільних засобів підвищення психологічного благополуччя студентів варто виокремити формування їхньої активної життєвої позиції, відповідальності за свою діяльність, навичок корекції та вмінь організовувати свою мотиваційну сферу (с. 9).

Комплексних заходів щодо збереження психологічного здоров'я студентів в українському контексті не виявлено. Тому важливим завданням сучасних науковців і практиків є розроблення комплексних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Зарубіжні автори описують підходи, використані ними для підвищення рівня психічного здоров'я і суб'єктивного благополуччя студентів коледжу. Вони вдалися до комбінування медичних і психологічних заходів: Lifestyle Medicine & Positive Psychology (Morton et al., 2000). Подано суть та результати застосування програми мультимодального втручання для студентів. Програма об'єднує стратегії, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності, зміну стилю життя, що передбачає більший час перебування на свіжому повітрі, достатній сон,

поліпшення якості харчування у поєднанні з інтервенціями позитивної психології, зокрема активізацією сильних сторін та ін.

Угорські науковці наголошують, що соціальна підтримка є важливою у розвитку психологічної стійкості. Виявлено, що психологічна стійкість (resilience) у студенток представленої вибірки є нижчою, а частота психологічних ускладнень вища, порівняно з юнаками-студентами. При цьому у дівчат фіксували вищі значення соціальної підтримки (Biro, Veres-Balajti & Kosa, 2016). Іспанськими вченими встановлено взаємозв'язок між рівнем психологічного дистресу, сімейної підтримки і працевлаштування (обстежено 4166 студентів першого курсу університетів Іспанії). Сімейна підтримка, працевлаштування (для дівчат) розглядаються як фактори, які важливо враховувати при розробленні стратегій попередження психологічного дистресу на початку університетського навчання (Arias-de la Torre et al, 2019).

Значна увага в літературі спрямована на вивчення психічного здоров'я студентів, його чинників та попередження розладів. Так, у дослідженні Eisenberg, D. et al. встановлено, що проблеми психічного здоров'я американських студентів мають значущі зв'язки зі статтю, расою/етнічною належністю, релігійним статусом, статусом у відносинах, проживанням у кампусі та фінансовою ситуацією (Eisenberg et al, 2019).

Проведене авторами дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді дозволяє розглядати психологічне здоров'я як систему взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісно-мотиваційного. З метою обґрунтування цієї структури авторами проведено кореляційний аналіз показників усіх компонентів психологічного здоров'я за Пірсоном. Враховуючи обсяг вибірки, використано часткову класифікацію кореляційних зв'язків (Сидоренко, 2004). Чим більший обсяг вибірки, тим меншого коефіцієнта кореляції виявляється достатньо, щоб визнати кореляцію достовірною.

Для аналізу в проведеному дослідженні було обрано показники з коефіцієнтом $r > 0,350$ ($p < 0,01$). Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок між показниками когнітивного та решти компонентів

психологічного здоров'я студентів. Так, наявні кореляційні зв'язки між інтегральним самоставленням та інтегративним рівнем емоційного інтелекту ($r=0,409^{**}$; тут і далі ** вказує на рівень значущості $p<0,01$), локусом контролю життя ($r=0,421^{**}$), осмисленістю життя ($r=0,425^{**}$), процесом життя ($r=0,446^{**}$), із неприйняттям інших ($r=-0,419^{**}$) (див. табл. Б, Додатки).

Це означає, що у разі вираженого позитивного ставлення до себе у студента зростає переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в реальність, як і здатність осмислювати життя, події, відносини та задоволеність процесом життя; при цьому зменшується схильність респондента не приймати інших людей.

Зафіксовано обернені кореляційні зв'язки між показниками аутосимпатії та емоційного дискомфорту ($r=-0,516^{**}$) та прямі — між аутосимпатією та процесом життя ($r=0,414^{**}$). Такі результати можуть вказувати на те, що зі зростанням схвалення себе в цілому і в часткових аспектах, підвищенням позитивної самооцінки опитуваних збільшується їх задоволеність процесом життя і знижується емоційний дискомфорт.

Показник самоповаги корелює із показниками цілі в житті ($r=0,406^{**}$), процес життя ($r=0,403^{**}$), результативність життя ($r=0,400^{**}$). Отже, студенти, які схильні поважати себе, цінувати власні особливості, частіше виявляють здатність визначати власні життєві цілі, задоволені процесом і результативністю свого життя. Самовпевненість має обернений кореляційний зв'язок із емоційним дискомфортом ($r=-0,539^{**}$) і прямий — із процесом життя ($r=0,404^{**}$). Самоприйняття має обернений кореляційний зв'язок із емоційним дискомфортом ($r=-0,418^{**}$).

Це означає, що респонденти, які досить впевнені в собі, не схильні відчувати прояви емоційного дискомфорту, та мають розвинуту здатність отримувати задоволення від самого процесу життя. При цьому зі зростанням емоційного дискомфорту впевненість індивіда в собі знижується. У разі, коли студенти приймають себе, власну особистість, це допомагає їм знизити емоційний дискомфорт.

Середні та сильні кореляційні зв'язки виявлено між самоінтересом і такими показниками психологічного здоров'я, як емпатія ($r=0,674^{**}$); схильність до підпорядкування ($r=0,623^{**}$), ескапізм ($r=0,730^{**}$); локус контролю-Я ($r=0,915^{**}$), самооцінка здоров'я ($r=0,645^{**}$), психосоціальний стрес ($r=0,960^{**}$).

Такі взаємозв'язки означають, що зі зростанням ступеня близькості індивіда до себе, інтересу до власних думок і почуттів, впевненості у своїй цікавості для інших підвищується його здатність виявляти емпатію у відносинах з оточуючими, при цьому зростає тенденція до підпорядкування іншим людям та схильність відходити від складних ситуацій (стратегія втечі, відволікання). Посилення інтересу до власних думок, почуттів у студента супроводжується зміцненням його уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до власних цілей, завдань.

Значний самоінтерес також асоціюється із високим рівнем психосоціального стресу та позитивною самооцінкою здоров'я. Ймовірно, у разі спрямування уваги на себе, свій внутрішній світ індивід у багатьох випадках не може своєчасно та відповідно реагувати на численні стресори. Окрім того, зі зростанням ступеня близькості особистості до себе вона стає схильною вище оцінювати свій стан здоров'я. Доволі неочікуваним є взаємозв'язок рефлексивності і психосоціального стресу ($r= -0,435^{**}$). Рефлексивність виявилась обернено взаємопов'язаною із ескапізмом ($r= -0,394^{**}$). Тобто індивід, схильний відходити від складних життєвих ситуацій, тяжіє до низького рівня рефлексивності та навпаки.

Проведено аналіз взаємозв'язків між показниками ціннісно-мотиваційного та інших компонентів психологічного здоров'я студентів. Зокрема, виявлено кореляційні зв'язки між показниками процес життя, результат життя, локус контролю-життя та дезадаптивністю ($r= -0,445^{**}$, $-0,484^{**}$, $-0,430^{**}$ відповідно). У разі, коли зростає здатність індивіда отримувати задоволення від життя, досягати позитивних значущих результатів у житті та сприймати своє життя як підвладне свідомому контролю, він стає менш схильним до виявів дезадаптивності. Ймовірно, це сприяє налагодженню відносин, продуктивній діяльності, реалізації потенціалу людини.

Результати аналізу кореляційних зв'язків показників поведінкового компонента психологічного здоров'я дозволили виявити на рівні виражених такі зв'язки. Інтегральний показник адаптації корелює зі шкалами когнітивного компонента: інтегральне самоставлення ($r=0,516^{**}$), самоповага ($r=0,432^{**}$), аутосимпатія ($r=0,422^{**}$), самовпевненість ($r=0,463^{**}$). Інтегральний показник самоприйняття має зв'язки з показниками інтегральне самоставлення ($r=0,474^{**}$), самоповага ($r=0,489^{**}$), аутосимпатія ($r=0,464^{**}$), самовпевненість ($r=0,490^{**}$).

Інтегральний показник прийняття інших виявив помірний кореляційний зв'язок зі шкалою інтегральне самоставлення ($r=0,361^{**}$). За показником емоційна комфортність не виявлено помітних кореляційних зв'язків з показниками інших компонентів психологічного здоров'я. Інтернальність як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації виявив зв'язки з показниками інтегральне самоставлення ($r=0,449^{**}$), самоповага ($r=0,445^{**}$), самовпевненість ($r=0,389^{**}$).

Інтегральний показник прагнення до домінування виявляє помірні кореляційні зв'язки з показником самовпевненості ($r=0,345^{**}$). Це свідчить про те, що поведінковий компонент психологічного здоров'я пов'язаний із системою уявлень особистості про себе та із загальним позитивним самоставленням. Ці ж інтегральні показники виявляють помітні та помірні кореляційні зв'язки з трьома показниками ціннісно-мотиваційного компонента (див. табл. Б2, Додатки). А отже, успішна соціально-психологічна адаптація прямо пов'язана з наявністю мети та усвідомленістю життя.

Також було зафіксовано помірні зв'язки між показниками емоційного та когнітивного компонентів психологічного здоров'я, а саме: шкала емпатії зі шкалами самоінтересу ($r=0,674^{**}$) та саморозуміння ($r=0,332^{**}$). З ними ж тісно пов'язаний і показник розпізнавання емоцій ($r=0,862^{**}$ та $r=0,405^{**}$ відповідно). Самомотивація виявляє зв'язки на рівні помірних зі шкалами самовпевненості ($r=0,382^{**}$) та інтегральним показником самоставлення ($r=0,367^{**}$). З ними ж пов'язаний і інтегральний рівень емоційного інтелекту на рівні $r=0,374^{**}$ та $r=0,409^{**}$ відповідно. Крім того, було виявлено зв'язок самомотивації та інтегрального рівня емоційного

інтелекту з показником поведінкового компонента психологічного здоров'я — адаптивністю на рівні $r=0,395^{**}$ та $r=0,416^{**}$ (див. табл. БЗ, Додатки).

Таким чином, показано зв'язок когнітивного, емоційного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів психологічного здоров'я на рівні помітних та помірних кореляційних зв'язків. А це, в свою чергу, дає змогу обґрунтувати наведену структуру психологічного здоров'я і перейти до опису моделі збереження психологічного здоров'я студентської молоді.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження авторами розроблено модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах закладів вищої освіти України (рис. 1.4).

Основу цієї моделі становлять практики, що спрямовані на оптимізацію показників когнітивного, емоційного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент передбачає набуття індивідом системи знань про психологічне здоров'я у поєднанні з пізнанням власних особистісних властивостей та розвиток позитивного самоставлення. Емоційний компонент спрямований на розуміння власних емоцій людиною та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційними станами, збагачення емоційного і соціального досвіду

Ціннісно-мотиваційний компонент передбачає розширення системи смисловиттєвих орієнтацій особистості, розвиток навичок цілепокладання, роботу над осмисленістю життя, прийняття індивідом відповідальності за власні вибори, дії, пошук ресурсів для реалізації власної стратегії життя. Поведінковий компонент передбачає посилення гнучкості поведінки індивіда, розвиток адаптивності та стресостійкості, оволодіння прийомами моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії з метою досягнення бажаного результату.

Оскільки психологічне здоров'я особистості — це складна інтегративна система, яка формується під впливом знань, умінь, навичок, мотивів, установок та особистісних якостей, існують значні резерви його розвитку саме в умовах закладів вищої освіти. Важливим компонентом моделі є **психолого-педагогічний супровід**.

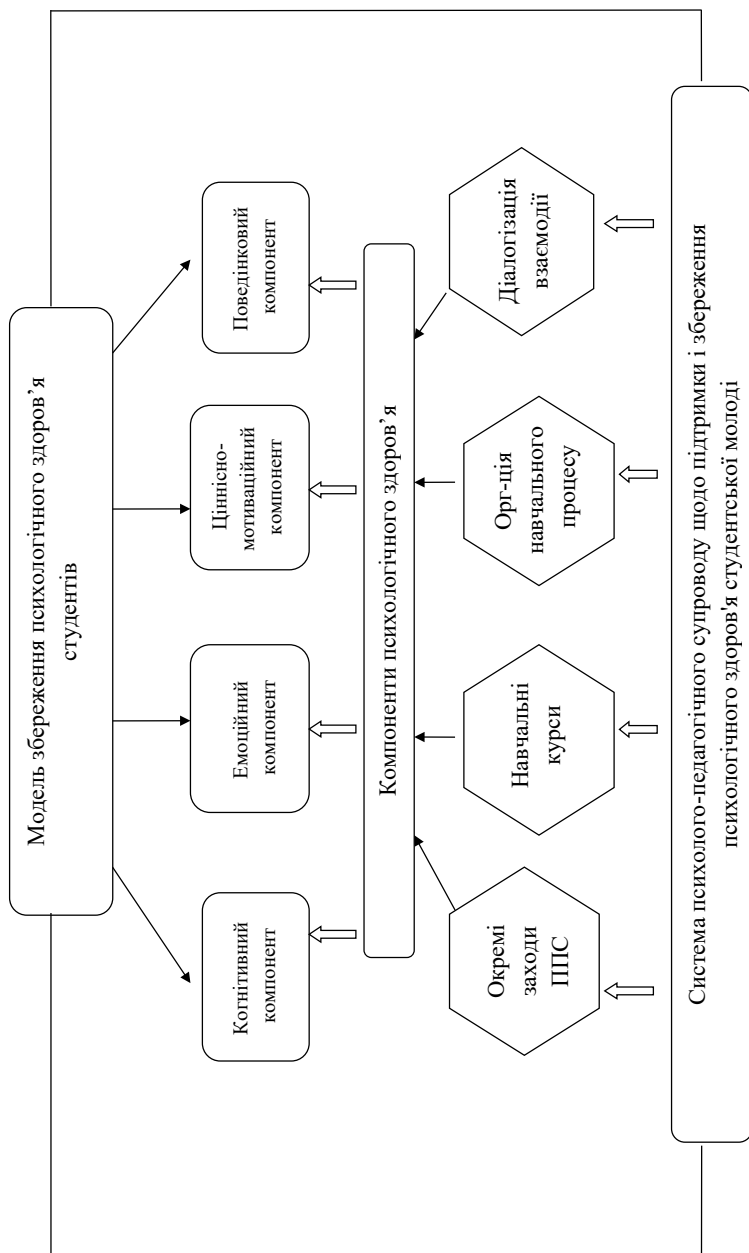


Рис. 1.4. Модель збереження психологічного здоров'я студентів

Психолого-педагогічний супровід — комплексна система заходів щодо підтримки і збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах навчально-виховного процесу закладів вищої освіти. України

Окремі заходи психолого-педагогічного супроводу передбачають організовані практики/дії з діагностичними, корекційними, розвивальними цілями, спрямовані на збереження психологічного здоров'я студентів. Названі практики описано в розділі 5. Заходи психолого-педагогічного супроводу можуть бути об'єднані в інтегративну програму, спрямована на збереження і розвиток психологічного здоров'я студентської молоді. *Метою* такої програми є створення умов для збереження і розвитку усіх компонентів психологічного здоров'я студентів. Психолого-педагогічний супровід включає рекомендації для студентів з метою інформувати їх про дії, прийоми, засоби для підтримання і розвитку психологічного здоров'я.

Ідея розвитку психологічного здоров'я втілюється в навчальних дисциплінах психологічного циклу. Зокрема, це навчальні курси «Конфліктологія», «Психологія здоров'я», «Суїцидологія», «Психологія особистості», «Психологія», «Тайм-менеджмент», «Стрес-менеджмент в організації», «Психологічний практикум з комунікації».

Організація навчально-виховного процесу передбачає проведення заходів з метою соціально-психологічної адаптації студентів. До навчального процесу закладів вищої освіти необхідно включати:

- вхідні тренінги для студентів (мета: знайомство один з одним і з закладом вищої освіти, надання настанов щодо організації навчально-виховної діяльності, подолання можливих труднощів тощо),
- роботу кураторів навчальних груп (мають завданням сприяти організації продуктивної діяльності студентів, оперативної допомоги у вирішенні поточних питань),

- діяльність соціально-психологічної служби закладу вищої освіти (мета: надання соціально-психологічної допомоги студентам у складних ситуаціях),
- внутрішню підтримку у навчальних групах (що відповідає системі *peer to peer* (рівний рівному): надання допомоги студентам одне одному, зокрема навчальної і позанавчальної, психологічної тощо).

Організація навчального процесу на засадах суб'єктності, дослідницької позиції, інтелектуальної активності, реалізації активних методів навчання сприяє підтриманню психологічного здоров'я студентів. Суб'єктність означає, що студент розглядається як такий, що здатен вирішувати поточні завдання, ставити власні цілі, розв'язувати проблеми і свідомо будувати своє життя. Дослідницька позиція в навчальному процесі передбачає здатність юнаків та дівчат проводити рефлексію власних дій, мотивів, цілей; навчання тому, як організовувати, втілювати дослідницькі практики в межах дисциплін фахового спрямування.

Принцип інтелектуальної активності здійснюється через надання можливості студентам осмислювати і використовувати дані сучасних наукових джерел, результати досліджень для здобуття фахових знань. Окрім того, учасники навчального процесу отримують змогу виконувати студентські наукові роботи, проекти, брати участь у наукових гуртках, зустрічах із фахівцями, дискусіях. Реалізація активних методів навчання сприяє підвищенню рівня навчальної мотивації студентів, їх здатності здобувати знання самостійно, створює умови для інтенсивної взаємодії учасників групи і досягнення очікуваних результатів.

Діалогізація взаємодії передбачає, зокрема, взаємодію учасників діалогу (студента і викладача, студента і студента), які культивують різнобічні погляди на предмет, що обговорюється, і враховують існування інших позицій, окрім своєї. Власне існування рівноправних суб'єкт-суб'єктних стосунків (а саме вони є атрибутом діалогу) зумовлює необхідність уваги до співрозмовника, розуміння його і, врешті, координацію дій із ним. Суб'єкт-суб'єктні стосунки стимулюють зміни у самооцінці учасників діалогічної взаємодії. Оцінка себе відходить на другий план і не закриває можливості безпосередньо сприймати іншого

(Дьяконов, 2007). Такі зміни впливають на розвиток суб'єктності, одного із проявів психологічно здорової особистості.

Крім того, діалогічна взаємодія забезпечує можливості для виявлення адекватної самооцінки, самоповаги, самоприйняття, що є необхідними рушійними силами самовдосконалення особистості.

Основні напрями та рекомендації щодо реалізації психолого-педагогічного супроводу в закладах вищої освіти такі:

- доцільно впроваджувати навчальні курси, спрямовані на поглиблення самопізнання, розширення самосвідомості, розвиток індивідуальності студентів;
- поширювати ідеї про екопсихологічні принципи життя і спільної діяльності серед молоді;
- проводити комплексні заходи з метою розвитку психологічної культури студентської молоді;
- сприяти діалогізації навчального процесу;
- заохочувати міжособистісну комунікацію між студентами, студентами і викладачами, студентами і громадою;
- розвивати інститут наставництва, що сприятиме самовизначенню і формуванню власних цілей, мети в житті студентами,
- систематично проводити заходи для зміцнення психологічного здоров'я викладачів ЗВО, відновлення балансу робота — особисте життя;
- оптимізувати студентське самоврядування і волонтерську діяльність студентської молоді.

Отже, у першому розділі посібника представлено аналіз уявлень про психологічне здоров'я, його суть, показники. Подано чотирикомпонентну структуру психологічного здоров'я студентів. Показано особливості компонентів психологічного здоров'я студентської молоді, виявлено недостатньо розвинуті, «проблемні» показники та зони психологічного здоров'я, на які доцільно опиратись при розробленні розвивальних заходів. Проведений кореляційний аналіз дав змогу

виявити ступінь і характер взаємозв'язків між компонентами психологічного здоров'я студентів.

Подано та обґрунтовано модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах закладів вищої освіти. Вона об'єднує блоки, спрямовані на розвиток компонентів психологічного здоров'я. Інтегративним складником моделі є психолого-педагогічний супровід студентів упродовж навчання в закладах вищої освіти. Виокремлено основні напрями реалізації психолого-педагогічного супроводу щодо підтримання і збереження психологічного здоров'я студентської молоді в закладах вищої освіти.

Питання для самоперевірки

1. Чому проблема психологічного здоров'я студентів наразі є актуальною?
2. Які зв'язки між психологічним здоров'ям і соціально-психологічним контекстом ви можете простежити?
3. Назвіть характеристики психологічно здорової людини.
4. Які існують підходи до проблеми психологічного здоров'я? Якого підходу схильні дотримуватись ви?
5. Чим відрізняється психологічне та психічне здоров'я людини?
6. Якими психологічними показниками характеризують рівень когнітивного компоненту психологічного здоров'я студентської молоді?
7. Співвіднесіть поняття «рефлексія» і «рефлексивність».
8. Чим виступає рефлексивність для моделі психологічного здоров'я студентської молоді, представленій у посібнику?
9. Що таке самоставлення? Які його складові?
10. Чому, на вашу думку, когнітивний компонент займає важливе місце в моделі психологічного здоров'я студентської молоді?
11. У чому полягає різниця між адаптацією та адаптивністю?
12. Назвіть показники поведінкового компонента психологічного здоров'я.
13. Яким чином можна діагностувати стресостійкість людини?

14. Як ви розумієте поняття «емоційний інтелект»?
15. У чому полягає різниця між інтегративним та парціальним рівнем емоційного інтелекту?
16. Окресліть структурні одиниці емоційного інтелекту.
17. Яке смислове навантаження має поняття «емоційна компетеність», та чим вона відрізняється від емоційного інтелекту?
18. У чому полягає різниця між поняттями «тривога» та «тривожність»?
19. Вкажіть показники ціннісно-мотиваційного компонента психологічного здоров'я студентської молоді. Який із них, на вашу думку, є провідним?
20. Який зв'язок між здатністю людини ставити власні цілі в житті, отримувати задоволення від життя і її психологічним здоров'ям?
21. Запропонуйте свій варіант ієрархії компонентів психологічного здоров'я, обґрунтуйте його.
22. Дайте визначення поняття «психологічний супровід».
23. Яким чином, на вашу думку, можна сприяти розвитку рефлексивності, самоповаги, самоприйняття, самокерівництва сучасної студентської молоді в умовах навчальної діяльності?
24. Які психологічні техніки управління власними емоціями вам відомі?
25. Які методи подолання особистісної/ситуативної тривожності ви знаєте та практикуєте?
26. Які заходи, крім запропонованих, слід проводити в закладах вищої освіти для збереження психологічного здоров'я студентів?

РОЗДІЛ 2. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Сучасне розуміння та аналіз дефініції поняття «стрес»

Зараз українське суспільство перебуває в трансформаційному стані, переживаючи не лише позитивні зміни, а й впливи різноманітних тригерів: соціально-економічну нестабільність, інформаційно-психологічні фейки, пандемію COVID-19 тощо. В таких нестабільних умовах особистість намагається уникнути цих тригерів, прагне стабільності існування та підтримання власного здоров'я. У зв'язку з цим пересічна людина постійно знаходиться у стресовому стані, що становить загрозу для її фізичного і психологічного здоров'я, соціального благополуччя.

Таким чином, стрес є невід'ємною складовою нашого життя, викликом та особистою перешкодою, яку кожен з нас долає з надбанням або втратами внутрішніх ресурсів. Тому проблема управління стресом, формування конструктивної поведінки особистості в умовах сьогоденних трансформацій потребує психологічного аналізу з урахуванням суспільних змін та перетворень.

Наразі актуальним є дослідження стресу в сучасних умовах існування та управління стресовими ситуаціями. Особливу увагу дослідники приділяють проблемам, що викликані пандемією COVID-19, яка стала поштовхом до розвитку людства та змін, адаптації і прийняття нових умов існування, корекції власної «картини світу» відповідно до зовнішніх тригерів. Питання лише у тому, наскільки кожен з нас готовий прийняти ці зміни, адаптуватися з мінімальними втратами внутрішніх ресурсів та потенціалом розвиватися в умовах сьогодення.

Аналіз науково-методичної літератури переконливо свідчить, що проблема управління стресом в умовах суспільних трансформацій є актуальною для сучасного суспільства. У цьому дослідницькому контенті вагомими є такі вектори наукових розвідок (рис. 2.1):



Рис. 2.1. Напрями сучасних досліджень проблеми управління стресом

У 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон почав використовувати термін **«стрес»** вперше в фізіології та психології у класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ. fight-or-flight response). Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загального адаптаційного синдрому (Щербатих, 2006; Сельє, 1979).

Ганс Сельє у дослідженнях визначав **стрес** як *неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи*. Сучасні науковці акцентують

більшу увагу на зовнішніх тригерах, що викликають стресові ситуації, докладно аналізують їх та шукають подальші кроки безпечної адаптації до такої ситуації (Сельє, 1979).

Отже, біологічною функцією стресу є *адаптація*. Тобто стрес як особливий психофізіологічний стан забезпечує захист організму від загрозливих тригерів та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність та спрямована на протидію небезпечним для неї впливам (Абабков, 2004).

Стрес-менеджмент – це сукупність способів, які дозволяють впоратися зі стресовою ситуацією; методи управління стресом, за допомогою яких особистість може повернути втрачену рівновагу, активізувати внутрішній ресурс та зберігати власне психологічне здоров'я.

Погляди науковців на дефініцію поняття «стрес» мають певні відмінності (Грінберг, 2002; Нікіфоров, 2003; Сельє, 1979) (рис. 2.2). Стрес розглядають як:

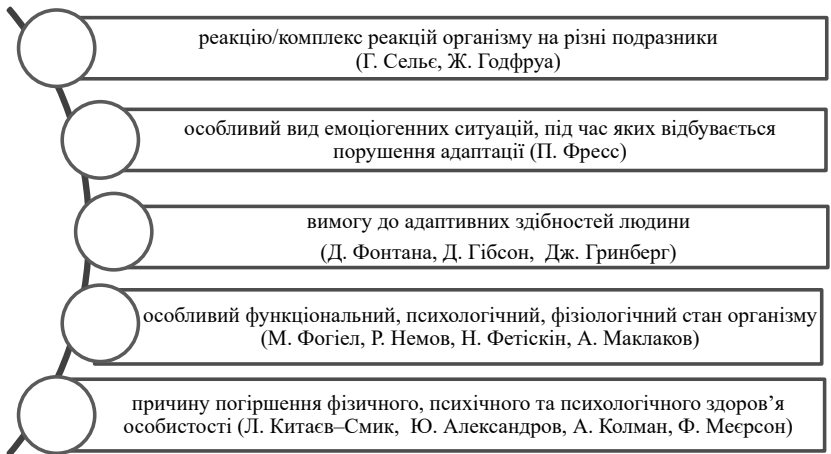


Рис. 2.2. Погляди науковців на дефініцію поняття «стрес»

Сучасні автори також концентрують зусилля на пошуку конструктивних рішень щодо проблеми стресу. При уважному погляді на різноманітність точок зору та дослідницьких традицій можна виділити декілька основних підходів до аналізу поняття «стрес» (Щебатих, 2006; Абабков, 2004; Нікіфоров, 2003) (рис.2.3).

<i>Екологічний підхід</i>	стрес виникає в результаті неспівпадання вимог середовища і індивідуальних ресурсів людини, що створює потенційну загрозу для конструктивної поведінки, здоров'я та самопочуття особистості (Г. Сельє, А. Леонова, А. Каган)
<i>Трансактний підхід</i>	центральне місце займають суб'єктивна значимість ситуації, в якій діє людина та тих способів її поведінки, за допомогою яких вона намагається подолати труднощі (Л. Лазарус, Т. Кокс, К. Маккей)
<i>Регуляторний підхід</i>	головним предметом досліджень в рамках регуляторного підходу стала деталізація уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних факторів, а також оцінка їх «ціни» з точки зору внутрішніх затрат (Г. Хоккі)

Рис. 2.3. Наукові підходи до вивчення стресу

Найбільш близьким до відображення внутрішнього стану особистості є погляд на стрес як на трансактний процес. Таке бачення було запропоновано і розроблено Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Таким чином, **стрес** — це психічний стан, що зумовлений процесом взаємодії людини та зовнішнього середовища. **Стресова реакція** у цьому контексті розглядається як *результат певних відносин між характеристиками висунутої вимоги та наявними у людини ресурсами для її подолання*.

Для розуміння механізмів функціонування стресу Г. Сельє розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, в межах якої описав три стадії розвитку стресу (рис. 2.4). **Загальний адаптаційний синдром** є реакцією організму на стрес.

Залежно від подолання зазначених стадій Г. Сельє виділив два види стресу:

– **еустрес** — коли особистість має достатньо ресурсів для подолання стресу, і діючи, подразники мобілізують організм для подальшого розвитку;

– **дистрес** — настає на стадії виснаження і зумовлений недостатньою кількістю ресурсів для подолання, має руйнівний характер щодо фізичного, психічного та психологічного здоров'я людини (Сельє, 1979; Грінберг, 2002).

Стадія тривоги

триває від 6 годин до 2 діб, проявляється в мобілізації усіх ресурсів організму у відповідь на зовнішній подразник, який порушує рівновагу процесів життєдіяльності, організм людини починає підлаштовуватися під стресову ситуацію

*Стадія
резистентності*

вмикаються адаптаційні механізми, підвищується стійкість та протидія до подразників, активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати перешкоди

*Стадія
виснаження*

організм не має ресурсів для протистояння шкідливим подразникам, з'являється реакція тривожності, втрата сил, організм виснажується, є висока ймовірність летального результату, оскільки слабшає функціональна активність кори надниркових залоз, відбувається збій в роботі інших систем

Рис. 2.4. Стадії розвитку адаптаційного синдрому (за Г. Сельє)

Г. Сельє визначив, що жоден організм не може постійно перебувати в тривожному стані. Якщо стрес має сильний вплив, то людину чекає смертельний

результат ще на початковій стадії. На другому етапі витрачаються адаптаційні резерви. Якщо ж стресор не припиняє дії, це призводить до виснаження. Г. Сельє стверджував, що при максимальному розвитку загального адаптаційного синдрому може наступити смерть.

Науковці встановили фактори, які призводять до розвитку даної патології:

- тривожність, низький рівень стресостійкості, нігілізм, безініціативність, соціальна відчуженість;

- механізми захисту і протистояння стресовим тригерам;

- соціальна підтримка / її відсутність.

Причиною появи адаптаційного синдрому може стати травма, перепад температури, фізичні навантаження, інфекція та інше.

Діагностувати адаптаційний синдром можна за такими критеріями:

- поява стресової реакції триває впродовж 3 місяців;

- реакція на стресогенний фактор виходить за межі конструктивної поведінки;

- наявні порушення в професійній і соціальній сферах (Моніна, Раннала, 2009).

Уникнути появи адаптаційного синдрому можна природним шляхом. Навіть фахівці призначають медикаментозне лікування як крайній засіб. Необхідно сформувати механізм психологічного захисту, основна функція якого полягає у виробленні усвідомлених психологічних бар'єрів від негативних емоцій і факторів, що травмують психіку, іншими словами, прагнути до розвитку конструктивної поведінки.

Окремим видом стресу є *професійний стрес*. Цей вид стресу характеризується високим рівнем прагнення побудувати кар'єру в поєднанні з тривалою відсутністю позитивного результату. Також причиною професійного стресу може бути високе навантаження фахівця. Воно викликає хронічну втому та негативні емоції. Часто такий стрес виникає через несправедливу оцінку праці, неефективну організацію безпеки на роботі або у зв'язку з рольовою

невизначеністю (Гринберг, 2002; Моніна, 2009; Раннала, 2009; Мірошніченко, 2013).

В результаті такої неконструктивної діяльності розвивається **синдром емоційного вигорання** (англ. burnout). Це поняття введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році. Під ним розуміють наростаюче емоційне виснаження. Burnout може спричиняти особистісні зміни у сфері спілкування з людьми, негативно впливати на розвиток глибоких когнітивних функцій особистості. Маючи цей синдром, фахівець не може ефективно працювати, він потребує застосування певних видів психотерапії, на кшталт когнітивної психотерапії.

Згідно з МКХ-11, **професійне вигорання** — це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Тобто хронічний стрес на роботі може призвести до вигорання, яке має такі основні ознаки (рис. 2.5):

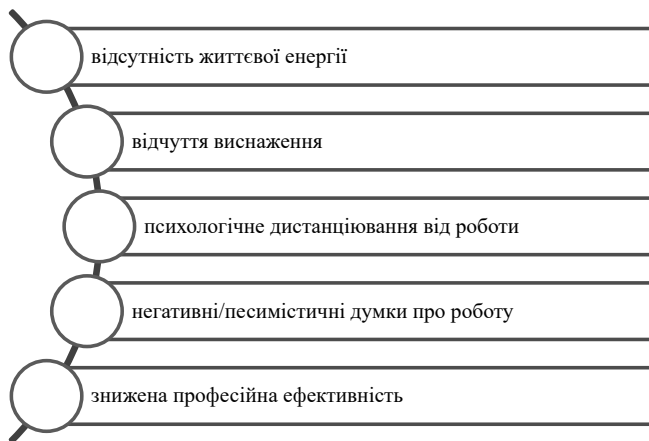


Рис. 2.5. Основні ознаки професійного вигорання

Синдром вигорання використовується у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя (Мірошніченко, 2013).

Окреслимо основні рекомендації, які допоможуть не «вигоріти»:

1. Ставтеся до себе з любов'ю.
2. Обирайте справу, яка вам подобається і уникайте занять, які не викликають у вас особливого ентузіазму.
3. Не варто шукати в роботі порятунку або щастя. Пам'ятайте, що робота є діяльністю.
4. Перестаньте жити за інших людей і сконцентруйтеся на своєму житті.
5. Приділяйте час не тільки роботі, а й своїм особистим інтересам і потребам.
6. Тверезо осмислюйте події тижня, що минув. Можете взяти за правило підведення підсумків.
7. Перед тим, як допомогти комусь, подумайте, чи дійсно людина цього потребує (Заїка, 2020).

Отже, все в наших руках! При конструктивному тайм-менеджменті та стрес-менеджменті особистість спроможна не потрапити у «пастку» професійного вигорання та стресових тригерів.

З окресленої характеристики професійного стресу можна виділити такі його різновиди (рис. 2.6) – інформаційний стрес, емоційний стрес та комунікативний стрес (Балл, 1989; Щербатих, 2006; Абабков, 2004).

Інформаційний стрес

перевантаження інформацією, жорсткий ліміт часу, дефіцит інформації, невизначеність робочої ситуації

Емоційний стрес

ситуація загрози, образи, мобінг; у співробітника розвивається синдром емоційного вигорання

Комунікативний стрес

конфліктна/маніпулятивна поведінка, невміння сприймати і адекватно реагувати на критичні зауваження

Рис. 2.6. Різновиди професійного стресу

За якими ознаками людина усвідомлює, що знаходиться у стресовій ситуації, та як вони фактично проявляються? Згідно з поглядами сучасних дослідників (Моніна, Раннала, 2009; Штайнер, 2016), стрес диференціюється за чотирма типами ознак: фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні (рис. 2.7).

<i>Фізіологічні ознаки</i>	часте дихання, прискорений пульс, підвищення рівня адреналіну в крові, пітіння, збліднення/почервоніння шкіри
<i>Психологічні ознаки</i>	зміна динаміки психічних функцій, уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення
<i>Особистісні ознаки</i>	зниження вольових якостей, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінкових проявів, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння
<i>Медичні ознаки</i>	підвищена нервозність, наявність істеричних та афективних реакцій, головні болі, безсоння

Рис. 2.7. Ознаки стресу

Залежно від розміру негативної сили впливу подразника та часу, який використовується на реадаптацію, усі стресові тригери поділяються на три групи: мікростресори, макростресори та хронічні стресори (рис. 2.8). І лише у разі, коли людина володіє розвинутою стресостійкістю, вона може конструктивно реагувати на стресові тригери, усвідомлюючи при цьому їх емоційне навантаження на власну психіку. Під **стресостійкістю** розуміємо *інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження*

значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Моніна, 2009; Раннала, 2009; Мірошніченко, 2013).



Рис. 2.8. Поділ стресових тригерів на групи

Отже, чим довший стресовий вплив на особистість, тим більше негативних наслідків вона отримує на фізіологічному, психологічному, особистісному рівнях. У такому випадку особистість повинна розвивати навички конструктивної поведінки у стресовій ситуації, стресостійкість та приділяти достатню увагу своєму фізичному, психічному та психологічному здоров'ю.

2.2. Управління стресом як чинник конструктивної поведінки особистості

Одним із векторів досліджень управління стресом у контексті конструктивної поведінки особистості є дослідження взаємозв'язку майндфулнес та психологічного здоров'я особистості. Так, науковці вивчали реакцію респондентів на стресові фактори, а саме пандемію COVID-19 (Dillard & Meier, 2021). Результати дослідження показали, що респонденти з розвинутими навичками майндфулнес переживають менший стрес і тривогу. Це виявлялось у їхній низькій тривожності щодо пандемії, вірусу, також у цих респондентів було менше негативних передбачень, якщо людина заразиться вірусом. Якщо у людини високо розвинуті навички майндфулнес, вона обирала більш позитивні стратегії боротьби з коронавірусом. Ці дані узгоджуються з результатами досліджень про те, що люди, які мислять і діють більш усвідомлено та критично, менш напружені та тривожні. У контексті нового стресового фактору це дослідження робить вагомий внесок у розробку практичних кроків щодо розвитку навичок майндфулнес (Dillard, 2021; Meier, 2021).

Наступний вектор досліджень стосується інформаційним фейків. В епоху диджиталізації людство потрапило в незахищене інформаційне поле. В умовах маніпуляцій із суспільною свідомістю за відсутності певного рівня критичного мислення сучасна людина перевантажена фейковою інформацією і реагує на неї стресовими реакціями, підвищеною тривожністю, агресивністю, «тунельним» мисленням, психосоматичними розладами тощо (Bermes, 2021).

Поточна криза, пов'язана з пандемією COVID-19, підсилила негативні поведінкові реакції у суспільстві, оскільки фейкові новини під час кризи можуть спонукати особистість також до ірраціональної панічної поведінки, наприклад придбання ліків без показань або вживання медичних заходів без потреби.

Виходячи з теорії трансакційного стресу та психологічної стійкості, дослідження науковців показало, що перевантаження інформацією призводить до збільшення ймовірності обміну фейковими новинами за рахунок збільшення

психологічного напруження особистості. Крім того, дослідження показує, що стійкість особистості (resilience) здатна послабити різкі наслідки цього негативного ланцюга впливу, гальмуючи кожен із процесуальних компонентів. Результати дослідження мають важливе значення та виходять за межі суспільних кризових станів. Слід вживати заходів для підвищення психологічної стійкості суспільства перед техногенними стресовими факторами, одночасно змінюючи інформаційне середовище.

Нова пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19) спричинила кризу, яка сильно вплинула на населення, особливо студентську молодь у всьому світі, підштовхнувши науковців до наукових розвідок стресу та управління ним саме у студентському середовищі. Зокрема, досліджувалися фактори, що впливають на психологічне благополуччя студентів вищих навчальних закладів під час пандемії (Sood & Sharma, 2020). Було використано опитування в поперечному зрізі з використанням анкети. Отримані результати вказують, що стійкість (resilience) здатна суттєво прогнозувати психологічне благополуччя — як прямо, так і опосередковано.

Крім того, згадане дослідження показало, що сприйнятий дистрес та психологічне благополуччя не знаходяться на одному континуумі. Це дослідження робить суттєвий внесок у теорію психічного та психологічного здоров'я та їх зміцнення. Отримані результати мають кілька практичних наслідків для психологів-консультантів та працівників у сфері психічного та психологічного здоров'я вищої освіти. Такі результати будуть корисними у розробленні практичних рекомендацій стосовно підвищення стійкості студентів, їхнього психічного і психологічного здоров'я під час спалаху захворювань (Sood & Sharma, 2020).

Розглянувши різновекторні наукові дослідження психологічних особливостей управління стресом, можна впевнено сказати, що пандемія COVID-19 та її наслідки сформували нове коло наукових розвідок та міцно тримають увагу дослідників. Наразі актуальною темою є не лише сучасне бачення та

дослідження стресу, стресових тригерів, головний акцент пропонується робити на управлінні стресом (стрес-менеджменті).

Розглянуті наукові дослідження дали можливість виділити основні психологічні особливості управління стресом та вектори його подолання в умовах суспільних трансформацій (рис. 2.9).



Рис. 2.9. Управління стресом в умовах суспільних трансформацій

Для нейтралізації та управління стресом існує ряд методів оптимізації функціональних станів. Усі методи поділяються на *організаційні* і *психопрофілактичні*. Перша група методів (організаційні) спрямована на оптимізацію організаційних умов для забезпечення ефективної діяльності:

- раціоналізацію процесів праці шляхом складання раціональних алгоритмів роботи, забезпечення зручних часових лімітів тощо;
- розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку;

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі;
- підвищення моральної та матеріальної зацікавленості фахівців у результатах праці.

Друга група методів (психопрофілактичні) спрямована на оптимізацію функціонального стану особистості. Вона об'єднує такі психологічні практики:

- вправи/прийоми арт-терапії;
- покращення навичок майндфулнес;
- розвиток резилієнс;
- підвищення емоційного інтелекту;
- техніки підтримання і розвитку психологічного, фізичного та психічного здоров'я особистості;
- розвиток особистісної рефлексії тощо.

З окреслених теоретичних аспектів розуміємо, що кожна особистість повинна розвивати *резилієнс* (стійкість, «пружність» до стресу).

Резилієнс – процес адаптації людини до життєвих негараздів, травм, трагедій, стресових тригерів.

Факторами, що зміцнюють резилієнс, є такі:

- розвиток індивіда здатності ставити реалістичні плани та робити кроки щодо їх здійснення;
- здатність особистості позитивно сприймати себе, прагнення розвивати впевненість у собі та своїх силах;
- удосконалення навичок спілкування та вирішення проблем;
- розвиток здатності управляти сильними емоційними почуттями та імпульсами.

Виклики сьогодення підштовхують людину до емоційного реагування на стресові тригери. Однією із психологічних практик є розвиток емоційного інтелекту особистості та його складових – управління власними емоціями та емоційна обізнаність, розуміння емоцій, позиції і потреб іншої людини.

Під **емоційним інтелектом** розуміємо інтегративну властивість особистості, що бере участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих людей (Фурман, 2020).

У контексті розвитку емоційного інтелекту особистості доцільно використовувати індивідуальні психологічні техніки, наприклад:

- не фокусувати увагу на негативних емоціях;
- рефлексувати емоції, що переживаються;
- пробувати жартувати над собою, говорити собі, що це не варто здоров'я, гумор завжди рятує в неприємній ситуації.

В якості рекомендацій пропонуємо набір простих практичних інструментів, за допомогою яких особистість може покращити власний емоційний стан «тут і зараз», заглибитись у вир власних емоцій, залучити спектр рефлексивних процесів. Такі дії здатні позитивно вплинути на загальний стан психологічного здоров'я людини.

Рефлексивно-емоційна вправа «Усвідомлення почуттів та емоцій». Ця вправа спрямована на усвідомлення своїх почуттів. Потрібно виконати певні дії:

- заплющити очі;
- зробіть пару глибоких вдихів та видихів;
- запитайте себе: «Як я себе почуваю?»;
- назвіть свої почуття, по одному слову на кожне;
- які слова згадуються?
- зрозуміти, виділяється одне почуття або їх декілька;
- почуття можуть бути навіть протилежними, це нормально.

Відповіді краще записувати для подальшого рефлексивного аналізу. Описуйте лише Ваші реальні емоції та почуття, саме ті які Ви переживали/відчували.

Вправа допоможе запустити процес особистісної рефлексії, якщо робити її регулярно та в ситуаціях різної емоційної забарвленості. Таким чином, Ви звикнете приділяти увагу своїм почуттям, знижувати реагування на стрес.

Вправа «Мій ресурс». Ця вправа спрямована на розуміння себе, свого ресурсу та стресових тригерів, що блокують потенціал людини. Розділіть листок паперу на дві колонки. В першій напишіть Ваші стресори: «Що змушує мене почуватися напруженим?» У другій колонці запишіть: «Що допомагає мені розслабитися, почуватися краще?». Тепер спробуйте проаналізувати, що саме є Вашим ресурсом? Орієнтуйтеся на відповіді у колонці № 2.

Вправа «Моя емоційне дихання». Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Таким чином збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан. Усвідомте відновлення свого емоційного стану. Зафіксуйте цей момент.

Йога, медитація, дихальні вправи — все це фокусує людину на фізичному стані, внутрішніх емоційних переживаннях і переключає увагу від стресу, тривоги, гніву, агресії тощо.

У 1979 році доктор біології, професор Массачусетського Університету Джон Кабат-Зінн почав застосовувати на практиці восьмижизневу програму для зниження стресу. Він назвав її Mindfulness-Based Stress Reduction.

Майндфулнес — це безоціночне усвідомлення тривалого моменту теперішнього часу, що допомагає розпізнати свої думки, почуття і дії в момент їх виникнення без переходу в режим автоматичних реакцій. Найбільш просте визначення використовується в Institute for Meditation and Psychotherapy: «Mindfulness — обізнаність про теперішній момент з його прийняттям» (Kabat-Zinn, 2013).

Майндфулнес допомагає сформувати наступні навички:

- концентрації уваги;
- усвідомлення думок (емоцій, почуттів, тілесних проявів);
- бути «в моменті» / «бути тут і зараз»;
- децентрації (можливості погляду зі сторони);
- відкритість досвіду;

- усвідомленість прояву стресових реакцій у тілі;
- припинення румінації (нав'язливих негативних думок).

Отже, розвиток навичок майндфулнес позитивно впливає не тільки на розуміння власних емоцій людини, а й підвищує стійкість до стресів, нівелює реакцію особистості на тригери та сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів.

Ще одним напрямом подолання наслідків стресу, розвитку резилієнс, внутрішнього ресурсу, підтримання психологічного здоров'я особистості є арт-терапія.

Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хіллом у 1938 р. та незабаром отримав значне поширення. На сьогодні цей напрям активно розвивається (Keller, 2017; Zurfluh, 2013; Widmer, 2013; Coleman, 2012).

Як приклад розглянемо наступні вправи, призначені для індивідуальної форми арт-терапії подолання стресів:

– **колаж / колажування** – дає можливість арт-терапевту оцінити поточний психологічний стан клієнта, визначити найбільш тривожні його переживання, заблоковані ресурси. Основні характеристики створення колажу: робиться акцент на позитивних емоційних переживання особистості, дозволяє максимально розкрити потенційні можливості;

– **робота з глиною** – під час роботи з глиною клієнт дає вихід своїм емоціям, висловлює накопичені переживання «тут і зараз».

Окреме місце у межах арт-терапії займають вправи, спрямовані на роботу з афектами. Вони сприяють роботі самопізнання, освоєнню людиною нових способів поведінки в незнайомих і нестандартних ситуаціях. Дані вправи відносять до технік аналізу глибинного несвідомого, при цьому тематика роботи вибирається за бажанням клієнта і не має обмежень. Основним досягненням таких вправ є їх здатність актуалізувати сильні фантазії, переживання клієнта, його страхи та почуття тощо.

Розглянемо основні вправи по роботі з афектами, що застосовуються професійними арт-терапевтами:

– **малювання на мокрому папері** – на попередньо змоченому водою аркуші паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. При цьому бажане використання максимально можливої палітри кольорів. Клієнт спостерігає за тим, як кольори змішуються один з одним, окреслює свої почуття, що виникають в процесі спостереження; в кінці відбувається аналіз малюнка спільно з арт-терапевтом;

– **контрастний малюнок** – в одній композиції клієнт повинен об'єднати контрастні форми, кольори і стилі, створивши яскравий малюнок. Суть полягає в тому, щоб у процесі створення малюнка кардинально поміняти стратегію роботи на протилежну;

– **чорнільні плями** – клієнт бере в руки тонкий аркуш паперу, капає на нього кілька крапель чорнила і складає навпіл; далі клієнт розгортає папір і аналізує отриманий образ, спостерігає за своїми почуттями; результати роботи обговорюються з арт-терапевтом.

Арт-терапевтичних технік існує велике розмаїття, і кожен арт-терапевт підбирає відповідні варіанти побудови психотерапевтичної сесії під запит клієнта, його особливості, можливості тощо. Арт-терапія допомагає «відпрацювати» негативні емоційні стани, які були викликані стресовою ситуацією та фокусує увагу на подоланні бар'єрів, що блокують розкриття/використання внутрішнього ресурсу особистості.

Отже, в цьому розділі розглянуто психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Сучасні дослідники акцентують більшу увагу на зовнішніх тригерах, що викликають стресові ситуації, докладно аналізують їх та шукають подальші кроки безпечної адаптації особистості до такої ситуації.

Запропоновано психологічні практики управління стресовими ситуаціями, розуміння власних емоційних станів та реакцій. Розглянуто арт-терапевтичний

напрям, акцентовано увагу на розвитку навичок майндфулнес, підвищенні резилієнс та збереженні психологічного здоров'я особистості.

Володіння навичками управління стресом (стрес-менеджментом) є невід'ємною складовою дизайну життєвого простору особистості, розкриття її внутрішніх ресурсів. Стрес-менеджмент сприяє підвищенню усвідомленості життя та управління ним в період суспільних трансформацій, і головне — збереженню психічного та психологічного здоров'я як джерел внутрішнього ресурсу особистості шляхом розвитку її конструктивної поведінки.

Питання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте сучасне розуміння поняття «стрес».
2. Окресліть визначення «стресова реакція — це...»
3. Як Ви розумієте поняття «адаптація»?
4. Хто з науковців визначав стрес як неспецифічну реакцію організму у відповідь на сильний подразник?
5. Які відомі вам підходи до вивчення стресу?
6. Окресліть основні психологічні ознаки стресу.
7. Охарактеризуйте стрес-менеджмент як дисципліну.
8. Назвіть та опишіть стадії адаптаційного синдрому за Г. Сельє.
9. У чому полягає сутність майндфулнес як техніки?
10. Окресліть роль дихальних практик у стрес-менеджменті.

РОЗДІЛ 3. КОНФЛІКТИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Зовсім не обов'язково погоджуватись із співрозмовником,
щоб знайти із ним спільну мову.
М. Тетчер*

3.1. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор порушень психологічного здоров'я

В умовах невизначеності, соціально-політичних і суспільних змін люди стикаються з суперечностями, конфліктами різних рівнів. Конфлікти відіграють потужну роль у розвитку як окремої особистості, так і численних соціальних груп та суспільства. Як зазначає Н. Гришина (2005), суперечності, конфлікти, кризи є джерелом розвитку особистості. Конфлікти визначаються як атрибут життя сучасної людини.

Фахівці відзначають зростаючий суспільний інтерес до ефективного вирішення конфліктів. Багато співгромадян потребують і звертаються по допомогу щодо врегулювання різноманітних конфліктів. Значущими стають питання: Що потрібно знати, вміти для ефективної конфліктної взаємодії? Як сприяти особистісній стійкості в конфліктах? Які техніки, прийоми варто використовувати учасникам, щоб досягати цілей?

В сучасній Україні зростають вимоги до молодих фахівців. Ростає потреба в спеціалістах, які мають розвинуті навички роботи в команді, вирішення комплексних проблем, розв'язання конфліктів тощо. За оцінками молодих фахівців, недавніх випускників шкіл, на початку роботи їм не вистачає навичок ораторського мистецтва, вміння приймати рішення, управління конфліктами і проведення переговорів (Зінченко, 2016).

Існують різні підходи до визначення конфлікту. Згідно з Г. Ложкіним, Н. Пов'якель (2004), **конфлікт** — від лат. *conflictus* «зіткнення» — зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, мотивів, цінностей) суб'єктів взаємодії.

Зіткнення передбачає наявність двох начал, «полюсів», що суперечать/ взаємно протиставляються одне одному.

Відповідно до класифікації конфліктів за суб'єктами взаємодії, розрізняють внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові конфлікти та конфлікти типу «особистість» — «група». З'ясуємо особливості внутрішньо- та міжособистісних конфліктів, оскільки саме їх перебіг, розв'язання найбільшою мірою впливають на психологічне здоров'я особистості.

Внутрішньоособистісні конфлікти полягають у зіткненні різних особистісних утворень людини. Для позначення цього виду конфліктів у літературі застосовують поняття «внутрішньоособистісні конфлікти», «внутрішні конфлікти», «інтерсуб'єктні конфлікти», «психологічні конфлікти».

Аналіз та узагальнення визначень дозволяють розглянути **внутрішньоособистісний конфлікт** як зіткнення особистісних утворень (мотивів, цілей, інтересів, установок, бажань) індивіда у результаті загострення протиріч, що набуло для нього особистісного смислу і відображає його суперечливі зв'язки із соціальним середовищем. Наприклад, студент, який має матеріально сам забезпечувати себе і прагне продуктивно навчатись, може переживати конфлікт мотивів, коли вимоги робочого середовища і навчання суперечать одні одним, не можуть бути виконані одночасно.

Д.В. Грешньов розглядає внутрішньоособистісний конфлікт як «психічне явище, в основі якого лежить поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових утворень і викликає індивідуальний ступінь дискомфорту до того часу, поки один з його полюсів не почне домінувати» (Грешньов, 2002: 34-35). Внутрішньоособистісні конфлікти відіграють ключову роль у виникненні конфліктів різних видів (міжособистісних, міжгрупових, сімейних, педагогічних, управлінських тощо).

Людина з внутрішнім конфліктом несвідомо провокує зіткнення з іншими, відчуває невдоволеність собою, оточуючими людьми, може виявляти тривожність, агресивність. Така особистість часто буває роздратованою,

дезорієнтованою, переживає втрату смислу, життєвих орієнтирів. Як наслідок виникають порушення психологічного здоров'я: мотиваційні кризи (А. Файзуллаєв), переживання неповноцінності, меншовартості, стресові розлади.

Виявляються внутрішньоособистісні конфлікти (ВОК) у формі внутрішніх переживань (сум, апатія, гнів, сором та ін.), образ, розчарування у собі та інших людях. Особистість із внутрішнім конфліктом стає фрустрованою (значущі мотиви, потреби, цінності не реалізуються), переживає внутрішній «розкол» (К. Хорні), дезадаптацію (Л. Божович), ціннісно-мотиваційне розузгодження (О. Фанталова).

В основі більшості внутрішньоособистісних конфліктів лежить проблема вибору. Індивід має зробити вибір: між двома позитивними валентностями (двома альтернативами, які суб'єкт сприймає як позитивні); між двома негативними валентностями (двома можливостями, обидві з яких суб'єкт сприймає як несприятливі, такі, що не влаштовують його); між позитивною і негативною валентністю (вибір має як позитивні, так і негативні наслідки для індивіда) (К. Левін).

Вибір людини, яка переживає внутрішній конфлікт, може стосуватися суперечливих вимог, що висувають до неї різні ролі (наприклад, дружини і працівника, як у випадку рольового конфлікту жінки, що працює); вибір людини може робити між бажаним і реальним образом «Я»; між різними ціннісними орієнтаціями тощо. Ключовою тут є наявність приблизно рівних за потенціалом, силою внутрішніх структур, що стикаються в особистості, тож людина ніби веде боротьбу сама з собою. При цьому нерідко конфлікт має латентний (прихований, «стертий») характер.

Існують різні трактування природи внутрішньоособистісних конфліктів. Представники теорії групової динаміки Д. Креч і співавт. вважають конфлікт наслідком незадоволення бажань, тобто фрустрації. Дослідники стверджують, що найчастіше фрустрація виникає через суперечність між особистими бажаннями людини і обмеженнями і заборонами, накладеними суспільством. В такому разі

існує необхідність збалансувати потреби індивіда та соціальної групи. У зв'язку з дорослішанням людини соціальні стандарти інтерналізуються, внаслідок чого цей конфлікт переходить у внутрішній план (Креч, 1991).

Д. Креч, Р. Кратчфілд, Н. Лівсон висунули ідею можливого конструктивного та деструктивного впливу фрустрації та конфлікту на людину. Поряд зі з'ясуванням функцій фрустрації та конфлікту як шкідливих для людини визнається їх конструктивний вплив. Зокрема, викликане ними напруження може сприяти реалізації мети, оскільки увага людини зосереджується на конкретному мотиві, що діє у даний момент. Індивід мобілізує зусилля для досягнення бажаного, що призводить або до подолання перешкод, або до розв'язання конфлікту. Коли ж виникають надто великі перешкоди й індивід не здатний компенсувати фрустрацію, він може вдатися до адаптивних дій іншого типу: заміни способів досягнення мети, заміни самої мети, переоцінки ситуації (Креч, 1991).

Індивід практично завжди має кілька варіантів дій, моделей поведінки в соціально значущій ситуації.

У гештальтпсихологічному напрямі внутрішньоособистісні конфлікти розглядають у контексті взаємодії людини із середовищем. Так, Ф. Перлз (1993) вважає, що люди не реалізують свій потенціал через те, що вони не розуміють власної сутності. Згідно з теорією гештальттерапії Ф. Перлза, організм розглядається як єдине ціле. Будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля «організм — середовище». У здорової особистості межа з середовищем є рухливою. Виникнення певної потреби вимагає «контакту» з середовищем і формує гештальт. Задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища.

На думку Ф.Перлза, у невротичної особистості процеси «контакту» і «відходу» дуже викривлені та не забезпечують адекватного задоволення потреб. Саме це є джерелом конфліктів. При неврозі у людини переважає тенденція до

зосередження на середній зоні усвідомлення (думки, фантазії). Це стає можливим за рахунок виключення зі свідомості внутрішньої (явища і процеси, що відбуваються в її тілі) і зовнішньої зон (зовнішні події, що відображаються свідомістю). Ф. Перлз наголошує, що внутрішні конфлікти є засобом для зростання, завдання психотерапії — зробити їх усвідомленими (Перлз, 1993: 216). Згодом, коли конфлікт перебуватиме в центрі уваги і стане загостреним, людина швидше здатна ідентифікуватися з можливим рішенням. Цей автор співвідносить осмисленість зі збудженням рішення, що приходить.

Передчасне переривання конфлікту — через відчай, страх втрати або уникнення страждання — гальмують творчу силу самості, її здатність асимілювати конфлікт і формувати нову цілісність.

Ф. Перлз

Представники когнітивного напрямку психології акцентують увагу на тому, що у внутрішньому конфлікті активізуються когнітивні структури, які створюють ситуації невідповідності, розузгодженості. Тоді у людини виявляються переживання тривоги, провини. Американський психолог Дж. Келлі розробив ідею особистісних конструктів — понятійних схем, які використовують люди, щоб пояснити або передбачити свій досвід. Люди організовують свої конструкти ієрархічно, щоб звести до мінімуму несумісність і невідповідність.

Дж. Келлі описує невідповідність особистісних конструктів як когнітивну неузгодженість, яка співвідноситься з внутрішнім конфліктом. Невідповідність особистісних конструктів виражається як порушення їх прогностичної функції, нездатність до перегляду усталених конструктів, небажання людини розширювати діапазон системи конструктів. З іншого боку, конструкти можуть не відповідати ситуаціям взаємодії або меті індивіда, тому в людини загострюються відчуття тривоги, провини, загрози (Х'єлл, 1999).

Засновник раціонально-емотивної теорії А. Елліс висунув ідею, що в основі багатьох психологічних конфліктів лежать ірраціональні ідеї, переконання. Вони

зумовлюють емоційний дисбаланс, ускладнюють або перешкоджають досягненню людьми основних цілей. Такі переконання базуються на абсолютизованих ідеях «повинен», «зобов'язаний», «треба», в термінах яких люди трактують свої життєві неприємності, втрати, погане ставлення до себе (Елліс, 2002).

Цей автор пропонує схему АВС, де А — активуюча подія, В — переконання, очікування, установки, вірування, С — наслідки: емоції, почуття, поведінка. А. Елліс (2002) стверджував, що впливаючи на В (переконання, установки), індивід може змінювати С (власні почуття і поведінку), що зумовлюють дискомфорт, зокрема в конфліктній взаємодії. Підкреслюється роль виявлення і дебатування, зміни ірраціональних (хибних) переконань у подоланні шкідливих патернів поведінки.

Продуктивні ідеї щодо внутрішніх конфліктів висунув Б.С. Братусь, він проаналізував їхню роль у смисловій сфері особистості. Смислову сферу кожної людини цей психолог розглядає як арену протиборства між основними векторами: з одного боку, спрямованістю до суспільного, всезагального (загальнолюдського), а з іншого — до часткового, ситуаційного, прагматичного. За цим протиріччям автор вбачає внутрішнє рушійне протиріччя розвитку — між ставленням до людини як до самоцінної істоти, здатної до трансценденції, та ставленням до неї як до кінечної речі (Братусь, 1988).

Як зазначає Б.С. Братусь, конфлікти смислової системи, пов'язані з конфліктними особистісними смислами, у процесі спеціальної діяльності смислорозуміння знімаються, точніше, перетворюються ціннісним рівнем. Такі конфлікти розглядаються і отримують свою істинну ціну залежно від вирішення вихідного родовидового протиріччя.

Українські психологи О.А. Донченко та Т.М. Титаренко (1989) аналізують внутрішньоособистісні рольові конфлікти:

- 1) конфлікт неприйняття ролі;
- 2) конфлікт розчинення в ролі, злиття з нею;
- 3) внутрішнє зіткнення різних ролей.

Т.М. Титаренко (2005) вказує, що рольові конфлікти можуть виявлятися у міжособистісній і внутрішньоособистісній сферах. Авторка описує основні типи ситуацій, у яких відбуваються рольові конфлікти, пов'язані з особистісними ролями: неможливість одночасно задовольняти очікування різних людей; неможливість виконувати роль, яка не відповідає власній Я-концепції; несумісність різних ролей (суперечність між професійними і сімейними ролями; між роллю керівника і фахівця); суперечливість чи несумісність різних вимог до виконання певної ролі; недостатність ресурсів для виконання певної ролі (рольове перевантаження) (Особистісний вибір, 2005).

Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту завжди включає вибір між зовнішньою та внутрішньою системами цінностей

Ціннісний аспект внутрішньоособистісного конфлікту пов'язаний із проблемою смислу, зокрема конфліктного смислу життя, при якому окремі цінності вступають у конфлікт за право бути реалізованими, втіленими. К.В. Карпінський наголошує, що далеко не кожний смисл життя є фактором розвитку по висхідній, життєвої продуктивності людини. Нерідко особистість має непродуктивний смисл життя. Смисл може бути надмірно легким в сенсі його практичного втілення (не передбачає тривалої мобілізації зусиль особистості) або ж надмірно складним, що не може бути продуктивно реалізованим навіть за умови повної самовіддачі людини (Карпінський, 2011).

Смисложиттєвий конфлікт, за К.В. Карпінським, — це специфічний різновид внутрішньоособистісного конфлікту, який індивід переживає у формі негативних емоцій. Такі емоції сигналізують про суб'єктивну складність реалізації життєво важливих цінностей, а також похідних від них цілей, планів, рішень. При цьому особистість відчуває наявність внутрішньої перешкоди, яка паралізує або загальмовує активні дії, або амбівалентність щодо конкретної поведінки та її наслідків.

Важливим аспектом у розумінні внутрішніх конфліктів є з'ясування їхньої динаміки. Дитячий і сімейний психотерапевт О.І. Захаров представляє динаміку внутрішнього конфлікту (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Динаміка внутрішнього конфлікту

Як наголошує О.І. Захаров, у разі внутрішнього конфлікту труднощі, неможливість їхнього вирішення самою людиною призводять до хронічного відчуття втоми і напруження. Зіткнення суперечливих внутрішніх структур (бажань, потягів тощо) породжує фрустрацію, внутрішнє занепокоєння. Зниження самооцінки супроводжується коливаннями у прийнятті рішень, невпевненістю в собі. У людини зростає чутливість і це виявляється як значні труднощі у переживанні певних життєвих обставин і подій або афективно загострений тип реагування.

Якщо перший і другий етапи внутрішнього конфлікту означають стрес, то починаючи з третього етапу — фрустрації — він перетворюється на дистрес — досить стійкий емоційний розлад. Афект, що наростає, блокує рішення і здатність переносити аналогічні переживання надалі. Це зумовлює появу стресів, депресій, фрустрацій (Захаров, 1988).

Взаємозв'язок між внутрішньоособистісними конфліктами та порушеннями психологічного здоров'я подано на рис. 3.2. Гострий або тривалий, важко вирішуваний внутрішній конфлікт стає чинником зниження психологічного здоров'я і здоров'я індивіда загалом.

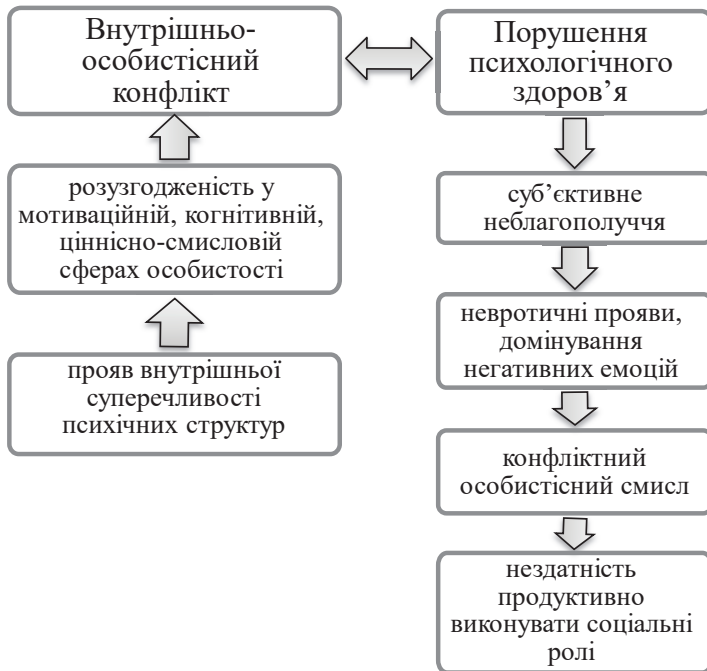


Рис. 3.2. Взаємозв'язок між внутрішніми конфліктами та порушеннями психологічного здоров'я

Подолання внутрішньоособистісних конфліктів розглядали психологи різних напрямів. Так, К. Хорні вказала на необхідність усвідомлення внутрішнього конфлікту як необхідну умову його адекватного подолання. Авторка пропонує такі шляхи подолання індивідом внутрішніх конфліктів:

- ⇒ усвідомлення об'єкта його бажань і почуттів;
- ⇒ створення власної системи цінностей;
- ⇒ здатність і готовність людини відмовитися від одного із суперечливих переконань;
- ⇒ прийняття рішення, що передбачає готовність і здатність нести відповідальність за нього (Хорні, 1997).

Активність людини у подоланні внутрішніх конфліктів пов'язує з її внутрішньою свободою і силою (Хорні, 1997; Хорні, 2009).

Вихід із внутрішнього конфлікту полягає у відновленні людиною втраченого реалістичного ставлення до життя на основі аналізу життєвого шляху.

К. Хорні

Німецький філософ та психоаналітик Е. Фромм (1997) наголошує, що вирішити проблеми «внутрішнього розколу» можна шляхом прийняття людиною відповідальності за своє існування і осмислення життя.

У межах гештальтпсихологічного напрямку Ф. Перлз (1993) акцентує увагу на тому, що внутрішні конфлікти надто «енергетизовані» і глибоко торкаються пацієнта. Щоб не допустити «руйнування» пацієнта в результаті емоційного конфлікту, терапевт має підсилити відчуття самості і самоусвідомлення людини. Ф. Перлз вказує: «Коли людина усвідомить, що це її власний конфлікт і що саме вона розриває себе на шматки — це стане новим динамічним фактором у ситуації» (с. 216). Отже, робота терапевта полягає в тому, щоб допомогти людині повною мірою зрозуміти і прийняти себе, щоб подолати внутрішній конфлікт.

Наступний підхід до вирішення внутрішніх конфліктів стосується аналізу ірраціональних переконань. Прояви внутрішньої конфліктності, самозвинувачення відображають ірраціональні переконання індивіда, які, згідно з думкою поведінкового психотерапевта А. Елліса, створюють «психологічні проблеми Его і проблеми дискомфорту» (Елліс, 2002: 23). Засобами подолання таких проблем А. Елліс вважає виявлення (детекцію) та дебатування ірраціональних поглядів особистості, методи підтримуючого самонавіювання, вирішення проблем, використання гумору, рольові ігри, раціонально-емоційну уяву тощо.

Усвідомлення людиною переживання внутрішньоособистісних конфліктів та з'ясування їх особливостей доцільно проводити з використанням рефлексивних технік, самоспостереження, самоаналізу, ведення щоденника, письмових практик, аналізу життєвого шляху (Дж. Рейнуотер, Є.І. Головаха).

Ефективність у вирішенні внутрішніх конфліктів засвідчила психотерапевтична практика. Для зниження емоційного напруження і подолання внутрішніх протиріч використовують положення, техніки, прийоми позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан), раціонально-емотивної терапії (А. Елліс, У. Драйден), психодраматичного підходу (Дж. Морено), гештальттерапевтичної практики (Ф. Перлз, Дж. Рейнуотер), а також тренінгові і групові форми роботи (К. Рудестам, Н. Гришина).

Таким чином, внутрішньоособистісні конфлікти пов'язані зі зниженням психологічного здоров'я. Такі конфлікти асоціюються із загостренням внутрішніх протиріч людини, в ряді випадків вони зумовлюють емоційні розлади, фрустрацію, зниження якості життя. Ці конфлікти потребують уваги з боку особистості, відновлення реалістичного ставлення до власного життя і своїх можливостей, ресурсів; перегляду цілей, сенсу життя. З іншого боку, у ситуаціях, коли людина усвідомлює внутрішній конфлікт, шукає нові способи взаємодії з собою і реальністю, апробує інші форми поведінки і врешті вирішує конфлікт,

такий досвід стає передумовою внутрішньої інтеграції особистості і підвищує її потенціал до розвитку.

3.2. Міжособистісні конфлікти та підтримання психологічного здоров'я особистості

*Ви не можете потиснути один одному руки,
доки у вас стиснуті кулаки.*

Індіра Ганді

Міжособистісний конфлікт — це ситуація протистояння учасників, які сприймають і переживають її як значну психологічну проблему, що потребує вирішення і викликає активність сторін, спрямовує на подолання даного протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї із сторін.

Міжособистісний конфлікт трактується як протидія несумісних потреб, мотивів, цілей та інтересів, що спрямовують поведінку учасників протистояння. При цьому конфронтація розглядається (1) як емоційна ворожість та (2) як конкурентна боротьба за досягнення цілей, в процесі якої сторони завдають одна одній збитків/шкоди.

Люди не можуть порозумітися, тому що бояться одне одного; а бояться вони через те, що не знають одне одного; а не знають вони одне одного, бо ніколи не спілкувалися між собою.

М. Лютер Кінг-молодший

Міжособистісні конфлікти можуть розгортатися в різних сферах взаємодії: дружніх стосунків, сімейній, організаційній, трудовій, громадській. Причинами таких конфліктів є відмінності в мотивах, цінностях, поглядах, уявленнях сторін, різниця в соціальних статусах, стилях поведінки, картинах світу індивідів.

Сутнісні ознаки міжособистісних конфліктів, за Н. Лимар (2008), показано на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Основні ознаки міжособистісних конфліктів

Міжособистісні конфлікти можуть порушувати цілісність особистості, бути одним із чинників зниження психологічного здоров'я, особливо коли конфлікт суб'єктивно сприймається як невирішувана суперечність, коли протистояння тривале, гостре, із драматичними формами поведінки. У такому разі зв'язки між особистістю та середовищем послаблюються, виникає відчуття загрози самооцінці, небезпеки, дисбалансу, ворожості з боку інших людей. Ці прояви супроводжуються негативними емоціями, тривожними станами, наростанням соціальних страхів, невпевненістю індивіда у власних силах.

У разі тривалих, гострих конфліктів у індивіда можливе формування стійких патернів поведінки, зокрема моделі поведінки з тенденцією до уникання, наприклад, випадки конфліктофобії (установки на відхід від конфлікту — *Б. Хасан*); «поступливої» поведінки; моделі «миротворця» (коли людина схильна згладжувати суперечності у взаємодії з оточуючими); тенденції до стійкого домінування «за будь-

яку ціну». Страх перед конфліктами може зумовлювати небажання вирішувати проблемні ситуації та конфлікти, відстоювати власну точку зору, побоювання зашкодити самооцінці, наявному образу Я.

Для збереження психологічного здоров'я особистості потрібно виробляти уміння конструктивно вирішувати конфлікти, зокрема міжособистісні. На заваді цьому можуть бути соціальне неблагополуччя суспільства, недостатній рівень розвитку соціальних умінь і навичок людини, негативний особистий досвід, деструктивні моделі міжособистісної взаємодії. Практика показує, що нерідко індивід замість аналізу проблеми і пошуку оптимальних шляхів вирішення намагається інтенсивним способом вплинути на іншого учасника і чинить дії, які призводять до ескалації конфлікту.

З іншого боку, якщо людині вдається продуктивно вирішувати наявні конфлікти, вона напрацьовує певний «банк», набір стратегій, тактик, прийомів, що є дієвими в різних соціальних ситуаціях. Звідси зростає її конфліктостійкість (уміння витримувати напруження у конфлікті та адекватно його знижувати, вирішуючи проблему) і уміння обирати стратегії, що відповідають ситуації. Тому в цьому разі говоримо про тенденцію до збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Американський соціальний психолог М. Дойч виявив змінні, які впливають на хід конфлікту. До них належать:

1. Характеристики конфліктуючих сторін (їхні цінності і мотивація, прагнення і цілі; психологічні, інтелектуальні і соціальні ресурси учасників для ведення або вирішення конфлікту; уявлення про конфлікт).

2. Передісторія відносин (ставлення учасників один до одного, взаємні стереотипи і очікування; уявлення про те, що інша сторона вважає про них самих, особливо ступінь полярності їхніх поглядів по системі «добре — погано» і «заслугує на довіру — не заслуговує на довіру»).

3. Основа або підстави конфлікту — природа того, що зумовило конфлікт (його межі, жорсткість, мотиваційна цінність, визначення, періодичність тощо).

4. Соціальне середовище, в якому виник конфлікт (різні інститути, установи і «обмежувачі»; рівень заохочення/ заборони залежно від обраної стратегії і тактики ведення або вирішення конфлікту, зокрема природа соціальних норм).

5. Зацікавлені сторони (їхні ставлення до сторін конфлікту і одна до одної; зацікавленість у результатах конфлікту; їхні характеристики).

6. Стратегії і тактики, які використовують сторони конфлікту (оцінювання і зміна переваг, недоліків і суб'єктивних можливостей; спроби однієї із сторін впливати на уявлення іншої за допомогою тактики, яка може варіювати за вимірами: легітимність — нелегітимність, співвідношення використання позитивних і негативних стимул — реакцій, таких як обіцянки і заохочення /загроза покарання, свобода вибору — примушування).

7. Результати конфлікту для його учасників і зацікавлених сторін (вигоди/втрати, пов'язані з предметом конфлікту; внутрішні зміни в учасників, пов'язані з їх участю в конфлікті; довгострокові перспективи відносин між сторонами; їхня репутація в процесі конфлікту у зацікавлених сторін) (Дойч, 2002).

У вирішенні конфліктів доцільно враховувати наведені характеристики, звертатись до іншої сторони /спостерігачів конфлікту за інформацією, якої бракує для ефективного розв'язання проблеми.

Вирішення конфлікту — це спільна діяльність його учасників, спрямована на припинення протидії і вирішення проблеми.

Дослідник Є. Волков описує технологію вирішення конфліктів (переважно стосується конфлікту інтересів, або мотиваційного конфлікту). Загалом технологія як така передбачає дотримання певних правил і володіння деяким набором навичок. Відповідно, будь-яка поведінка в конфлікті, навіть якщо вона не усвідомлена і нібито не контролюється його учасниками, може бути розглянута як гра (за типом спортивної) за певними правилами. Тоді якість і ефективність цієї гри значною мірою визначається кваліфікацією гравців, тобто тим, як вони

уміють виконувати ті або інші технічні прийоми. Найбільше визнання в практиці отримало визначення конфліктної гри як «позиційного торгу», що є найбільш звичною і в той водночас неконструктивною (щодо врахування інтересів учасників) технологією.

Ряд авторів розглядають вирішення конфліктів у контексті позиційного торгу, в якому розрізняють м'який і жорсткий варіанти. Власне назву ця технологія отримала через те, що в основі її лежить торг або боротьба щодо позицій. У конфліктології під позиціями мають на увазі остаточні і безваріативні/негнучкі рішення, які відстоює (або якими поступається — у м'якому варіанті) кожна сторона.

На кожному кроці позиційного торгу кожен учасник висуває лише одну позицію (рішення), при цьому фактично не обговорюються ні суть проблеми, ні максимальний діапазон прийнятних рішень, ні ті інтереси, які прагнуть задовольнити опоненти. Є. Волков вказує, що коли предметом «торгу» стають дотримання закону, важливі управлінські рішення, емоційний клімат у колективі, то позиційний підхід веде до сумнівних результатів, безплідних сварок і непорозуміння. Позиційний торг використовують у стратегіях придушення і пристосування.

Інший варіант вирішення конфліктів — *принципові переговори*. У таких переговорах відносини з людьми відділяються від суті ділових і інших проблем, що дозволяє не погіршувати спілкування і одночасно не жертвувати принциповістю у вирішенні проблем.

Кожен учасник переговорів переслідує подвійний інтерес: щодо суті справи і взаємин між партнерами.

У. Фішер, Р. Юрі

У таких переговорах сторони ясно формулюють інтереси, ставлять завдання справедливо задовольнити законні потреби всіх учасників, замість «одноразових» позицій розробляють комплекси варіантів. Важливо, що остаточні рішення сторони

приймають на основі погоджених критеріїв (такими можуть бути загальні підходи, цінності, моральні принципи; закони, інструкції, правила, професійні норми тощо). Об'єктивний критерій повинен бути незалежним від бажань сторін, законним і практичним. На думку Є.Волкова, лише принципові переговори як технологія дають змогу проводити стратегію співпраці.

Конструктивний вихід з конфлікту можливий у разі застосування стратегій компромісу або співпраці. Нижче показано послідовність етапів вирішення конфлікту, які пропонує Є. Волков.

Етапи вирішення конфлікту шляхом співпраці

1. *Нормалізуйте емоційний фон розмови.*

Створіть атмосферу співпраці. Врегулюйте свій емоційний стан.

Позитивно впливайте на емоційний стан партнера.

Враховуйте в розмові его-стани — партнера і свій. Ведіть розмову в его-стані Дорослого, запрошуючи опонента зайняти дорослу позицію.

Стан Дорослого в конфлікті: учасник не оцінює, не критикує, не сварить, не ображає, не загрожує, розрізняє факти і думки, говорить про факти, використовує Я-повідомлення

Уникайте прихованих трансакцій (не користуйтеся натяками, не намагайтеся «підштовхнути» опонента).

Вислуховуйте опонента, не вступаєте з ним в суперечки.

2. *Зробіть кроки до врегулювання стосунків, формування довіри.* Цьому сприяють:

Прийняття думки опонента

Прийняття не означає згоди. Якщо ви не спростовуєте опонента відразу, це не послаблює ваших позицій.

Не демонструйте наміру спростувати думку опонента або довести його неправоту.

Взаєморозуміння

Вислухайте опонента, перевірте, чи правильно зрозуміли його висловлювання, відчуття і переживання. Для цього використовуйте техніку слухання, що спрямоване на розуміння: перефразування і вербалізацію. Використовуючи цю техніку, Ви одночасно і уточнюєте своє розуміння і демонструєте опонентові, що зрозуміли його.

Взаєморозумінню сприяє здатність поглянути на ситуацію очима партнера, розуміти його відчуття.

Не шукайте один в одного помилок, краще знайдіть шляхи їх вирішення.

Г. Форд

Щирість

Використовуйте однозначні висловлювання.

Відкиньте маніпуляції та ігри. Не використовуйте приховані трансакції.

3. *Визнайте наявність конфлікту*

Конфлікти неминучі. Головне — як учасники можуть з ними впоратися. Заперечення наявності конфлікту не сприяє його вирішенню.

4. *Зорієнтуйтеся в конфлікті*

Визначте, в чому полягає основне протиріччя між учасниками, визнайте його існування, опишіть його для себе так, як Ви розумієте.

Чого хоче опонент? Чи пропонує він рішення? Яке? Які його реальні інтереси зачеплено? Чи не зачеплені його відчуття? Чого він побоюється?

Чого хочете Ви? Яке рішення Вас влаштує? Які інтереси Ви відстоюєте? Навіщо Вам це? Чого Ви насправді боїтесь?

Розрізняйте інтереси і способи їх досягнення. Свої інтереси ми маємо намір задовольняти звичними способами. Конфлікт розвивається, коли суперечка відбувається не через інтереси, а з приводу способів. Якщо немає протиріччя в інтересах, підшукайте способи, що задовольняють Вас обох. Прийміть рішення з приводу вашої стратегії у вирішенні конфлікту.

5. *Вирішіть конфлікт*

Ведіть з опонентом розмову не про позиції і способи, а про інтереси.

Покажіть, що ваші інтереси не суперечать інтересам опонента (у вас є «точки перетину» в конфлікті) і можуть бути задоволені одночасно.

6. *Досліджуйте варіанти рішень*

Докладіть зусиль, щоб разом із опонентом шукати варіанти вирішення конфлікту. Знайдіть способи, що дозволяють Вам і Вашому опонентові реалізувати свої інтереси.

7. *Досягніть згоди*

Зафіксуйте досягнуту домовленість. Підведіть підсумок, резюмуйте досягнуту угоду: проговоріть рішення вголос і досягніть його однозначного розуміння обома учасниками.

Важливо, що на кожному з етапів можливе коригування дій, тактик, прийомів учасників, необхідною умовою тут є їх здатність до рефлексії і саморегуляції.

Підсумовуючи етапи вирішення міжособистісних конфліктів, визначимо ключові принципи цього процесу:

- ➡ важливо створити простір для комунікації учасників;
- ➡ регулювати емоції, виявляти увагу до станів — власного і опонента/опонентів;
- ➡ розмежовувати інтереси учасників і способи їх досягнення;
- ➡ проаналізувати варіанти вирішення конфлікту;
- ➡ слухати і чути один одного.

У вирішенні конфлікту важливі такі ідеї (рис. 3.3): створення клімату довіри, контакту між сторонами, подолання бар'єрів комунікації; формування переконання про відповідальність сторін за вирішення конфлікту, його наслідки. Вирішення конфлікту стає проблематичним, якщо в учасників протистояння немає розуміння ситуації та мотивів, інтересів, можливостей одне одного (сформувати таке розуміння — одне з ключових завдань), оскільки опоненти

взаємопов'язані власними діями, реакціями один на одного, як гравці у шаховій партії.



Рис. 3.3. Принципи вирішення конфліктів

Зарубіжні автори пропонують алгоритм дій для ефективного вирішення конфліктів (адаптовано за: Overton & Lowty, 2013) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Конфліктна модель VALUED

Validate	Визнайте конфлікт як реальний
Ask (open-ended questions)	Ставте запитання (відкриті)
Listen (to test assumptions)	Слухайте іншого (перевірте припущення)
Uncover interests	Відкрийте приховані інтереси
Explore options	Виявіть варіанти рішень
Decide (on solutions)	Прийміть чіткі рішення

Таким чином, у підрозділі описано особливості міжособистісних конфліктів, етапи вирішення конфлікту. Процес їх конструктивного вирішення асоціюється із збереженням психологічного здоров'я особистості, розвитком соціальних і комунікативних умінь.

3.3. Практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості

Вступаючи у конфлікт/стикаючись із протиріччям, людина прагне відновити внутрішню рівновагу та вирішити проблему. Для успішного вирішення конфліктів людині важливі уміння виявляти й аналізувати проблемні моменти у взаємодії, спільній діяльності. Не менш цінно вміти знаходити «точки дотику» з опонентами, регулювати власні емоції та проводити конструктивне обговорення, шукати способи вирішення ситуації/проблеми. Названі вміння являють суть конфліктологічної компетентності особистості.

Конфліктологічну компетентність розглядають як одну з передумов особистісного і професійного зростання (Б.І. Хасан, О. Жданов, Ф. Глазл, Л.М. Цой). Як вказує Б. І. Хасан (2003), конфліктологічна компетентність — здатність діючої особи (або соціальної групи) в реальному конфлікті проводити діяльність, спрямовану на мінімізацію деструктивних форм конфлікту і переведення соціально-негативних конфліктів у соціально позитивне русло. Ряд психологів з'ясували умови та шляхи розвитку такої компетентності (І. Козич, Л. Котлова, Л. Матяш-Заяц та інші).

У проведеному автором дослідженні вказано, що існують різноманітні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості: аналітичні, саморегулятивні, комунікативні, рефлексивні, поведінкові (Власенко, 2021). Їх застосування сприяє підтриманню психологічного здоров'я особистості. Такі практики спрямовані на те, щоб організувати продуктивну поведінку у складних ситуаціях, підвищити особистісний потенціал, адаптивність людини, її здатність витримувати напруження, долати протиріччя, конфлікти. Охарактеризуємо згадані практики.

По-перше, це аналітичні практики, що сприяють формуванню відповідних умінь, базових у вирішенні конфліктів. *Аналітична практика* — регулярний аналіз індивідом конфліктів та власної поведінки у різних ситуаціях, контекстах, відносинах.

Коли людина переживає сильні емоції, знижується її здатність до когнітивної оцінки подій

Саме у складних, напружених ситуаціях суб'єкту варто звертатись до аналізу ситуації, дій. Аналітичні практики об'єднують розбір конфліктів, пост-аналіз, аналіз співвідношення сил, з'ясування психологічних особливостей учасників.

Практика розбору «чужих» конфліктів. Під час перегляду фільмів, читання книг варто з'ясовувати, в чому основне протиріччя — основа конфлікту. Це зіткнення мотивів, установок, стереотипів? Чи особливості характеру, стилю життя людей? Чи то внутрішні протиріччя — «розрив» між «хочу» і «можу»/ «не хочу» і «треба»? Чи «вічні» проблеми: суперечності між духовним – тілесним; любов'ю – ненавистю; відповідальністю і свободою? Що допомагає і заважає героям відстоювати власні потреби, прагнення?

Аналіз власної поведінки може проводитись як пошук відповідей на запитання: Чи є у мене труднощі, конфлікти — з близькими, колегами і т.д.? Із ким найчастіше? Що я роблю, щоб залагодити конфлікт? Які стратегії використовую? Чи вони ефективні? Чому я в ... ситуації був/ла агресивним/ною? Чому не відстояв/ла свою позицію? Чи були подібні непорозуміння раніше? Що мені (і іншому) насправді потрібно, важливо у цій ситуації? Такі відповіді варто записати або з'ясувати їх разом із фахівцем/доброзичливим слухачем. Подібний аналіз стимулює осмислення конфлікту. Щоб розуміти причини конфліктів, ефективно проводити *пост-аналіз*. Його суть — у пошуку відповідей на запитання після завершення конфлікту: Чому виник той чи той конфлікт? У яких умовах він проходив? Хто був зацікавлений вирішити конфлікт? Не розв'язувати його? «Заморозити»? Чому? і т.д.

Корисним для розуміння конфліктів є прийом *анатомія конфлікту* (Гірник, 2010): використання системи запитань (табл. 3.2). Відповідаючи на запитання, учасники здатні побачити загальний контекст конфлікту, що може стати основою для його вирішення/ врегулювання.

Таблиця 3.2

Анатомія конфлікту (за А. Гірником)

Учасники Хто є основними учасниками конфлікту? Яким чином приймаються рішення всередині групи? Чи довіряють учасники один одному? Яка «ціна» перемоги або поразки для кожного з учасників? Хто ще залучений до конфлікту, яка їхня роль?	Спірні питання Які питання є спірними? Які вимоги кожної зі сторін? Які причини конфлікту? Чи можливе досягнення згоди на основі прецеденту? Чи є між учасниками згода, які питання є ключовими?
Мотиви, інтереси й цілі учасників Які ще є інтереси у сторін? Чи розуміє кожна зі сторін основні інтереси іншої? Чи є у сторін спільні інтереси? Чи є у сторін вимоги, які сприймаються як «виклик усьому святому» або як глибоке переконання іншої сторони?	Засоби Якої тактики дотримуються сторони? Які ресурси впливу на інших зацікавлених осіб мають учасники? Чи має місце прихована концентрація сил, обхідні маневри, спроби заплямувати іншу сторону?

Наступна група практик — *саморегулятивні*, що передбачають дії, прийоми, спрямовані на розвиток здатності суб'єкта свідомо впливати на свій стан у конфлікті. Конфліктолог Л. Цой (2001) вказувала: «Ви робите свідомий вибір — піддаватися на провокації чи ні. Саме ви несете відповідальність за власну душевну рівновагу і самовладання. Ваша душевна рівновага — це ваша сильна сторона». Тому важливо систематично звертатись до практики саморегуляції у щоденних умовах — під час навчання, роботи, спілкування. До саморегулятивних практик належать тілесні практики, дихальні та імажинативні техніки; прийоми самопідкріплення; висловлення емоцій та прийняття емоцій інших людей.

Тілесні практики використовують для психофізіологічної саморегуляції. Це, зокрема, самомасаж пальців, кистей рук, комірцевої зони, що корисно у передконфліктній ситуації, також фізичні вправи з елементами йоги для зняття напруження. Корисні вправи, в яких людина асоціює себе з деревом, зосереджує увагу на відчутті опори, ніби відчуваючи підтримку землі. Фахівці вказують на

ефективність танцювальної терапії, що допомагає зняти джерела внутрішнього напруження. Турбота про тілесне Я передбачає увагу до власних базових потреб — у їжі, достатньому сні, ефективній організації роботи і дозвілля (своєчасному «переключенні» з роботи на відпочинок і навпаки), до потреби у близьких відносинах — і вчасне їх задоволення.

Завдяки увазі до тілесних проявів свого Я особистість відкриває ресурс довіри до себе.

До *тілесних прийомів* належить розслаблення м'язів, що сприяє зниженню внутрішнього напруження і активізації здатності аналізувати ситуацію (аутотренінг за І. Шульцом). Доступними є регулярні прогулянки (без використання гаджетів), що забезпечує як фізичну розрядку, так і «очищення» внутрішнього психологічного простору.

Імажинативні прийоми передбачають, зокрема, уявне купання у сонячних променях, у чистій воді, мислене занурення в приємний людині колір, у мелодію (для зниження емоційного «шлейфу» від напружених ситуацій). Також це уявне перенесення себе в безпечне місце; уявлення себе сильним, витривалим. Ефективно програвати різні варіанти ситуації в уяві.

Третя група практик розвитку конфліктологічної компетентності — *комунікативні*. Вони передбачають розвиток умінь: 1) висловлюватись по суті конфлікту, ситуації; 2) використовувати активне слухання; 3) протидіяти маніпуляціям; 4) будувати діалог, обговорення ситуації з опонентом, зважувати ймовірні рішення (Власенко, 2021).

Найбільш відповідний простір для розвитку комунікативних практик — психологічний (соціально-психологічний) тренінг. Згідно з ідеями К. Фопеля, у тренінговій групі учасники можуть прояснювати для себе відносини один з одним, усвідомлювати, як їхня поведінка впливає на інших, досліджувати свої почуття, моделі поведінки (Фопель, 2013). Оскільки соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток умінь ефективної комунікації, ведучий заохочує

учасників групи визначати і виявляти власні почуття щодо різних життєвих ситуацій, особистих історій, групових труднощів. Завдяки відкритому обміну думками з іншими учасниками людина вчиться краще розуміти себе, інших, задовольняти власні істинні (не декларовані!) потреби (Власенко, 2021).

Четверта група практик розвитку конфліктологічної компетентності — поведінкові практики. Такі практики передбачають формування здатності індивіда різними способами, нестереотипно реагувати на дії опонента в конфлікті, виявляти асертивність (впевнену поведінку та повагу до інтересів іншого учасника). Поведінкові практики об'єднують дії, спрямовані на вибір стратегій, тактик поведінки відповідно до умов, інтересів учасників, відносин з іншим/іншими. Впевнена поведінка людини передбачає формування *продуктивної установки* на конфлікт. Така установка дає змогу оптимально ставитись до конфлікту як до природної якості «внутрішньо складного і зовні важкого» світу (Ф. Василюк) і оцінювати його емоційно адекватно, без руйнівної фрустрації, тривожності, агресії.

Непродуктивні поведінкові стратегії об'єднують негнучкі, ригідні патерни поведінки учасників, що не рефлексуються і відтворюються незалежно від контексту. Непродуктивні установки на конфлікт включають конфліктофобію (наслідки: навчена безпорадність, пасивна поведінка в конфліктах) та установку на домінування (наслідки: втрата продуктивних відносин із оточуючими, відторгнення людини). Тому для продуктивного *конфліктування* (термін Б.І. Хасана) індивіду потрібно усвідомлювати і поступово збагачувати, розширювати поведінкові стратегії, тактики, прийоми.

П'ята група практик розвитку конфліктологічної компетентності особистості — рефлексивні, що базуються на рефлексії джерел конфлікту, власних дій та емоцій учасників. Це, зокрема, наступні: 1) пошук відповідей на запитання до себе: Хто я в конфлікті? Які мої цілі? Прагнення? Що я хочу досягти — у сенсі вирішення проблеми, відносин?; 2) вироблення різнопланового бачення проблеми (учитись сприймати її під різними кутами зору), зміна перспективи: Як бачить конфлікт інший? Що для нього основне? Як міг би описати конфлікт сторонній спостерігач?

Як це буде виглядати через півроку/п'ять/... років?; 3) вправи для розвитку чутливості до сигналів, які посилає опонент (невербальних проявів, емоцій; дистанції, зокрема психологічної) та уміння надавати зворотний зв'язок про дії іншого; 4) погляд на себе «збоку», що дозволяє вибірково ставитись до себе, своїх дій, відстежити успішні та непродуктивні стратегії, міркування, патерни поведінки.

У процесі використання рефлексивних практик людина отримує інформацію до осмислення, формує висновки щодо власних мотивів, дій у конфлікті, що може стимулювати її до пошуку нових способів досягнення власних цілей у взаємодії та сумісній діяльності.

Головні принципи розвитку конфліктологічної компетентності особистості — системність (використовувати практики різних видів), усвідомленість (розуміти мету і доцільність проведення відповідних практик) та регулярність (практикуватись постійно).

Ключові принципи розвитку конфліктологічної компетентності — системність, усвідомленість та регулярність використання практик.

Узагальнюючи, зазначимо, що складність конфліктів, їх глибина і характер перебігу впливають на психологічне здоров'я індивіда. Внутрішні конфлікти можуть призводити до домінування негативних емоцій, невпевненості в собі, фрустрації потреб людини, а тому становити певну загрозу її психологічному здоров'ю. Наслідками складних, важко вирішуваних міжособистісних конфліктів є зниження здатності індивіда адаптуватись до середовища, послаблення зв'язків із оточуючими людьми, відчуття небезпеки, дисбалансу, ворожості з боку інших людей, невпевненості у власних силах.

У ситуаціях конструктивного вирішення конфліктів зростає особистісна ефективність людини, розширюється її репертуар стратегій, тактик, прийомів взаємодії (з іншими людьми та собою), підвищується здатність до адаптації, що свідчить на користь зміцнення психологічного здоров'я. Практики розвитку

конфліктологічної компетентності особистості сприяють збереженню психологічного здоров'я, підвищенню здатності до саморегуляції, рефлексії, здатності витримувати напруження, долати протиріччя, складні ситуації. Системність, усвідомленість та регулярність використання наведених практик є першорядними у розвитку конфліктологічної компетентності.

Питання для самоперевірки

1. Окресліть ваше розуміння причин внутрішньоособистісних конфліктів у зв'язку з невизначеністю життя та діяльності сучасної людини.
2. Покажіть взаємозв'язок між внутрішньоособистісними конфліктами і порушеннями психологічного здоров'я особистості.
3. Які засоби, прийоми вирішення внутрішньоособистісних конфліктів використовуєте ви у власній практиці? Наскільки вони ефективні?
4. Сформуйте власний алгоритм виявлення внутрішньоособистісного конфлікту і показники (індикатори) такого конфлікту.
5. Сформулюйте своє визначення міжособистісного конфлікту. Які його основні ознаки?
6. Чи згодні ви з твердженням, що останніми роками кількість конфліктів у закладах освіти значно збільшилась? Аргументуйте відповідь. З чим ви пов'язуєте таке зростання?
7. Наведіть аргументи на користь використання практик розвитку конфліктологічної компетентності для збереження психологічного здоров'я особистості.
8. Складіть план вирішення міжособистісного конфлікту у студентській групі, опираючись на власний досвід і аналіз інтернет-джерел.
9. Проілюструйте засоби, прийоми вирішення конфліктів на прикладі улюблених кінофільмів, мультфільмів. Як такі прийоми впливають на психологічне здоров'я героїв?

10. Порівняйте подані в посібнику практики розвитку конфліктологічної компетентності та засоби, прийоми, які використовуєте ви у ситуаціях міжособистісних конфліктів. Які прийоми видаються вартими уваги і використання?
11. Створіть дизайн пам'ятки, що ілюструє переваги комунікативних і рефлексивних практик для збереження психологічного здоров'я особистості.
12. Спрогнозуйте рівень ваших умінь вирішувати конфлікти через 5 років. Які практики ви використаєте, щоб досягти такого рівня?

РОЗДІЛ 4. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

4.1. Ресурси особистості як основа психологічного здоров'я

Психологічне здоров'я є необхідною умовою активної та повноцінної життєдіяльності людини. В поняття психологічного здоров'я (або психологічного благополуччя — в роботах зарубіжних авторів) вкладається розуміння показників психологічного стану задоволеності тими умовами буття або важливими подіями життя, що наявні у певні періоди онтогенетичного розвитку людини. Багаторівневість та багатоаспектність феномену психологічного здоров'я зумовлюють його міждисциплінарний характер та поширення системного підходу в сфері його дослідження.

У більшості підходів поняття психологічного здоров'я в якості центральної ланки містить категорію «особистісного здоров'я», оскільки саме особистість інтегрує все психологічне буття людини та встановлює її взаємозв'язки з мінливим оточуючим світом. Саме властивості особистості забезпечують адаптивність, узгодженість, інтеграцію явищ внутрішнього світу людини та її взаємовідносини із зовнішнім світом. Таким чином, узагальнення основних підходів до здоров'я особистості зумовило формування інтегральної ресурсної концепції здоров'я, в контексті якої розглядається психологічне здоров'я (Коржова, 2017).

Якщо в межах цієї концепції здоров'я людини розуміють як її благополуччя на різних рівнях буття, то психологічне здоров'я забезпечує оптимальну, врівноважену та гармонійну взаємодію людини зі світом. В цій моделі розглядається чотирьохрівнева структура здоров'я, що включає фізичне, психічне, особистісне і соціальне здоров'я. На рівні особистісного, психологічного здоров'я основними критеріями благополуччя є адекватна ієрархія ціннісно-сислової сфери, домінування духовних, моральних цінностей, здатність до рефлексії і самоконтролю поведінки. А під ресурсами здоров'я

автори розуміють фізичні, психологічні, моральні, соціально-психологічні можливості людини, залучення яких забезпечує благополуччя людини на різних рівнях здоров'я (Коржова, 2017).

А. А. Ухтомський зазначав, що ресурси слід розглядати як багатогранні можливості людини, які ми ще досконало не опанували (Ухтомський, 1988). А отже, пошук відповіді на питання про те, що є особистісними ресурсами психологічного здоров'я, є актуальним питанням сьогодення. «Ресурс» також є поняттям міждисциплінарним. За словами В. П. Зінченка (2008), ресурсний підхід дає можливість у термінах однієї мови описати як вимоги, що накладаються зовнішнім середовищем на систему, так і внутрішніми можливостями системи, щоб задовольняти дані вимоги.

Ресурси – це наявні, набуті, накопичені особистістю протягом життя індивідуальні можливості, психологічні властивості, духовні та матеріальні засоби, досвід, цінності, що забезпечують ефективну та успішну життєдіяльність, реалізацію сенсів буття людини.

У разі необхідності ресурси особистості дозволяють успішно подолати складні життєві ситуації (Ілюшина, Краснощоченко, 2017).

Дослідженню уявлень про ресурси особистості присвячено значну кількість робіт, які започатковано в руслі вивчення стресостійкості, здатності людини протистояти складним життєвим ситуаціям. Так, С. Мадді (1994) визначає життєстійкість як ключову особистісну характеристику, що опосередковує вплив стресогенних факторів на успішність діяльності, соматичне і психологічне здоров'я особистості.

А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман розглядають ресурси як умову самореалізації, благополуччя людини, як інструмент адекватної відповіді на стресові ситуації. Саме ресурси дозволяють людині в надзвичайних або стресових, або невизначено мінливих умовах сьогодення зберігати цілісність, стійкість, насагу та рішучість рухатись далі, підтримуючи власне психологічне

та фізичне здоров'я. Е. Фромм ресурсами особистості називає те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин. До них автор відносить надію як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру як переконання в наявності можливостей, зокрема можливостей подолати складну ситуацію; мужність як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру.

Звичайно ресурси розуміють як запаси або джерела будь-чого, до яких звертаються в разі потреби. У психологічних дослідженнях ресурси розглядаються в контексті станів, активності, життєдіяльності людини, подолання нею складних життєвих ситуацій. С. Хобфолл (1993) вважає ресурсами адаптаційні можливості людини, її здатність протистояти складним життєвим ситуаціям та адаптуватись до них. В межах своєї теорії збереження ресурсів С. Хобфолл визначає їх як цінності, які індивід прагне набути, зберігати, примножувати та накопичувати (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності).

Тоді ресурсність — це співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та здобутків. До ресурсів С. Хобфолл відносить матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і інші); психічні та фізичні; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або є засобами досягнення особисто значущих цілей (Хобфолл, 1993).

А.В. Бодров (2006) вважає, що ресурси — це фізичні та духовні можливості людини, які можуть бути мобілізовані для припинення дії стресу (Бодров, 2006). Під ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. Відповідно до виокремлених сфер психічного, це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові

можливості, які людина актуалізує для адаптації в екстремальних чи стресових ситуаціях.

У наукових дослідженнях в якості особистісного ресурсу використовують різні конструкти: суб'єктивне благополуччя, самостійна робота, самоорганізація часу, емоційний інтелект, самооцінка рівня здоров'я і способу життя, творчий потенціал, відповідальність, особистісне здоров'я, автономність, емоційна спрямованість, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, суб'єктивна вітальність, образ «Я», оптимістичність, копінг, здоров'я, креативність, психологічне благополуччя і життєстійкість, уявлення про безпеку, тимчасова перспектива і т.д.

Психологічний ресурс — це внутрішні і зовнішні змінні складові, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенів або життєвих ситуацій.

Н. Водоп'янова

На думку Н. Водоп'янової (2015), психологічні ресурси являють собою інструменти, які індивід використовує для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією.

Аналізуючи дослідження стосовно проблеми особистісних ресурсів, український психолог І. Мазоха (2019) виокремлює індивідуальні можливості як широкий спектр матеріальних і нематеріальних засобів, які залучаються і використовуються особистістю. До таких засобів дослідниця відносить можливості організму і стан здоров'я, час і гроші, соціальні зв'язки і знайомства, вдалий шлюб, посадове становище і владні повноваження, освіту і доступ до джерел інформації, навіть стать і вік. Окрім зазначеного, фізичні вади і хвороби в певному контексті можуть набувати ресурсного значення і створювати певні переваги в житті. Кожна особистість володіє унікальним набором можливостей,

які як своєрідне «екіпірування» визначають її оснащеність, готовність до ефективної самореалізації в різних, зокрема негативних, життєвих ситуаціях.

І. Мазоха наводить приклади різних видів ресурсів. До *відновлюваних ресурсів* відносять працездатність людини, що відновлюється під час відпочинку або переключення на інші види активності. *Невідновлюваними є ресурси*, запас яких зменшується з їх використанням, у результаті перевантажень, емоційного вигорання, нездорового способу життя. До невідновлюваних ресурсів можна віднести втрату друзів, близьких людей. *Ресурсами, які накопичуються*, є такі, що формуються та розвиваються в результаті соціальної чи професійної активності: впевненість у собі, витривалість, досвід виконання діяльності, сміливість, контактність, комунікабельність тощо (Мазоха, 2019).

У психології до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід (Бринза, 2015; Водопьянова, 2009).

Розглядаючи ресурси як засіб та умови максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінного і автентичного існування людини, О. Рязанцева (2010) виокремлює ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс прийняття, ресурс віри.

Інші автори вважають ресурсами сильні риси характеру, що забезпечують самореалізацію особистості. Зокрема це властивості когнітивної сфери (креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання); гуманістична спрямованість особистості (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших); вольові якості (мужність, хоробрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість); моральні якості (справедливість, неупередженість, причетність до спільної справи); характеристики емоційної сфери (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль); трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність) (Park, Peterson, 2009).

І. В. Рибкін виокремлює такі види особистісних ресурсів людини: усвідомлення власної значущості; поєднання непокінчених талантів та здібностей з метою досягнення успіху; виокремлення з минулого досвіду того, що є корисним для успіху; аналіз своїх сильних та слабких сторін; усвідомлення типових професійних помилок та їхнє використання у контексті відстеження змін (Рибкін, 2005).

За даними В. Ф. Казібекової (2017), Л. В. Куликової (2010), до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносять мотивацію, ставлення до стресів як можливості набуття особистого досвіду і особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності); матеріальні ресурси (високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов, безпеку життя, стабільність оплати праці, гігієнічні фактори життєдіяльності); інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, до осмислення ситуації) (Казібекова, 2017; Куликова, 2010).

В роботі Г. В. Павленко (2020) досліджуються особистісні ресурси психологічного благополуччя з урахуванням невизначеності життя. Серед ресурсів у контексті невизначеності життя автор аналізує життєстійкість, почуття зв'язності, довіру до себе, толерантність та інтолерантність до невизначеності, автономність та цінності. Так, життєстійкість розглядається автором як здатність особистості адаптуватися до мінливих умов життя, долати складні життєві ситуації, а також формувати стійкі переконання про те, що події, які відбуваються, є сприятливими можливостями для її розвитку.

Довіра до себе розуміється Г. В. Павленко як особистісна диспозиція, яка дозволяє визначитися з життєвою стратегією, ґрунтуючись на конкретних ціннісних установках відносно себе, та допомагає долати скрутні ситуації життя і пристосовуватися до нових умов. Автономність розглядається як здатність

людини до самостійності у прийнятті рішень та виконуваних діях, що у сукупності дозволяє досягати успішності в діяльності, відчувати наповненість життя та підтримувати психологічне благополуччя в довгостроковій перспективі. Автономність виступає ресурсом в умовах невизначеності життя, що дозволяє індивіду активно взаємодіяти з навколишньою дійсністю й особистісно розвиватися (Павленко, 2020).

Таким чином, поділяючи думку В. А. Новгородської (2012), можна зробити висновок, що особистісні ресурси можуть бути представлені як інтегративна єдність здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання складних життєвих обставин. Особистісні ресурси являють собою сукупність особистісних якостей, реалізація яких забезпечує суб'єкту можливість оптимальної взаємодії зі світом і з самим собою, зберігаючи вектор особистісного розвитку.

4.2. Показники психологічного здоров'я

На сьогодні значна увага науковців зосереджена на теоретичних аспектах дослідження психологічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я пов'язане з особистісним контекстом розвитку людини, гармонійним, стійким поєднанням її особистісних якостей. Аналізуючи роботу С. Корсакова, С. М. Серьогін та співавт. (2009) вважають, що чим більш гармонійно поєднані істотні якості, які складають особистість, тим більш вона стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливам, які можуть зруйнувати її цілісність. Основними показниками розвитку особистості виступають зрілість морально-етичної свідомості (совість), психічна рівновага, соціально-психологічна адаптація (Серьогін, Соколовський, Шипко, 2009).

Аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічного здоров'я особистості засвідчує досить велике розмаїття критеріїв психологічного здоров'я, але ряд авторів виокремлюють також особистісні особливості. У роботі Г.С. Нікіфорова (2006) здійснено розподіл критеріїв психологічного здоров'я

відповідно до видів психічних явищ (процеси, властивості, стани). Так, серед властивостей особистості автор виокремлює оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість та інші. А. Печеркіна надала компонентну структуру психічного здоров'я. До критеріїв авторка відносить адекватне сприйняття навколишнього середовища, інтерес до себе та до суспільних подій, оптимізм, активність, цілеспрямованість, креативність, високу самооцінку, емоційну стабільність, самоконтроль (Печеркіна, 2005).

У контексті особистісного підходу психологічне здоров'я розуміють як стан внутрішнього благополуччя особистості, який забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії із зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми і дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості. Психологічне здоров'я, за Р. Ассаджолі, визначається як стан балансу між різними аспектами особистості. Представник гуманістичної психології А. Маслоу характеризує психологічне здоров'я індивіда як суб'єкта життєдіяльності, розпорядника власних сил і здібностей. Показниками психічного здоров'я, на думку А. Маслоу, є повнота, багатство розвитку особистості, її потенцій і прагнення до гуманістичних цінностей — наявність і розвиток таких якостей, як прийняття інших, автономність, спонтанність, інтенціональність, альтруїзм, креативність та інших (Маслоу, 1997).

А.В. Шувалов (2004) розуміє психологічне здоров'я як стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. Максимою психологічного здоров'я є інтеграл (тобто єдність, повнота і цілісність) життєздатності людського індивіда. В якості показників здорової особистості А. Ключко та О. Краснорядцева пропонують такий показник психологічного здоров'я людини, як суверенність, що відображає «здатність до самотворення, самоорганізації» (за Ананьєв, 1998).

Л. А. Перелігіна та співавтори (2011) провели аналіз найбільш часто згадуваних дослідниками показників психологічного здоров'я. Відповідно показниками психологічного здоров'я особистості ці автори вважають прийняття

індивідом самого себе, прийняття навколишнього світу, здатність до адекватного сприйняття реальності, автономію, незалежність. Виділені показники психологічного здоров'я автори розподілили на дві групи.

Перша група охоплює показники, які характеризують як окремі елементи структури особистості, так і складність її загальної організації (*структурні показники*). До другої групи входять показники психологічного здоров'я, пов'язані із процесом функціонування особистості (*інтегративні показники*). Л. А. Перелігіна та співавтори систематизувати показники відповідно до властивостей особистості за Б. Г. Ананьєвим.

Виокремлено такі показники психологічного здоров'я: працездатність; активність; стресостійкість; емоційну стабільність; здатність до адекватного сприйняття навколишнього середовища; критичність; креативність; здатність до концентрації уваги на предметі; здатність до логічної обробки інформації; прагнення до самовираження; інтерес до самого себе; суспільний інтерес; моральність; прагнення до самовизначення; цілеспрямованість; внутрішня відповідальність; оптимізм; почуття гумору; доброзичливість; прийняття навколишнього світу та інших; прийняття самого себе; адекватний рівень домагань; самоповага; адекватну самооцінку. В якості інтегративних показників зазначено зрілість, благополуччя та гармонійність (Перелігіна, Назаров, Приходько, Світлична, 2011).

Натомість у більшості робіт західних авторів замість категорії психологічного здоров'я фігурує психологічне благополуччя людини. Це поняття описує стан і особливості внутрішнього світу людини. Поняття «психологічне благополуччя» пов'язано з такими особливостями людини, як упевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, комунікабельність, емоційна стабільність. Людина сприймає своє психологічне благополуччя лише в контексті благополуччя іншої людини або інших людей чи суспільства в цілому.

У психології домінують два дослідницькі напрями аналізу природи благополуччя — гедоністичний (головне в ньому — суб'єктивне переживання благополуччя) і евдемоністичний (він постулює, що далеко не кожне приємне переживання є справжнім благополуччям).

Аналізуючи поняття психологічного благополуччя, О. Падухевич (2021) зазначає, що прихильники гедоністичного підходу Н. Бредберн, Е. Дінер визначають психологічне благополуччя через досягнення задоволення та уникнення незадоволення. Для Е. Дінера суб'єктивне благополуччя — це співвідношення трьох основних компонентів (задоволеності, позитивних і негативних емоцій), що склалося в даний момент. Суб'єктивне благополуччя — це думки і почуття людей (когнітивні і афективні узагальнення), що виникають при оцінці ними свого існування у світі.

У гедоністичному підході поняття «задоволення» розглядається не лише як тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значущих цілей. Найбільш загальним індикатором психологічного благополуччя прихильники цього підходу вважають суб'єктивне переживання щастя або суб'єктивне благополуччя людини. Ідеал гедонізму — максимізація задоволення і мінімізація страждання.

Послідовники евдемоністичного підходу (А. Вотерман, П. Фесенко, А. Кронік) показником досягнення психологічного благополуччя вважають повноту самореалізації людини та гармонійні стосунки з оточуючими. Головний ідеал евдемонізму — доброчесне життя. Засновниця підходу позитивного функціонування особистості К. Ріфф виділила та описала шість основних компонентів психологічного благополуччя, а саме: прийняття себе (суб'єктивна оцінка себе та свого життя в цілому); позитивні відносини з оточуючими (здатність співпереживати та бути відкритим співрозмовнику); автономія (здатність бути незалежним, дотримуватися своїх переконань); управління навколишнім середовищем (успішне, ефективне управління різними аспектами життя); наявність мети в житті (відчуття осмисленого існування); особистісне зростання і самореалізація (прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове).

На думку К. Ріфф, це психологічні блага, якими повинна володіти щаслива людина (Падухевич, 2021).

Досліджуючи теоретичні аспекти психологічного здоров'я, А. М. Шевченко (2018) спирається на думку І. В. Дубровіної про те, що психологічне здоров'я відноситься до особистості в цілому, до вищих проявів людського духу. Психологічне здоров'я розглядається І. В. Дубровіною (2000) як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх переваг і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвиненою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у складній ситуації (Дубровіна, 2000; Шевченко, 2018).

Визначальними критеріями психологічного здоров'я, на погляд Л. М. Карамушки та Т. М. Дзюби (2019), є наступні: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації; повнота емоційних і поведінкових виявів особистості, опора на власну внутрішню сутність; самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, самооб'єктивність як чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить головну мету та надають сенс усьому, що робить людина; спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині; характер і динаміку основних процесів, що визначають життя індивіда, зокрема, зміну його властивостей і особливостей на різних вікових етапах.

Згідно з думкою авторів, психологічне здоров'я — це стресостійкість, гармонія і духовність, а психічне здоров'я є родовим поняттям для розуміння психологічного здоров'я. Психологічно здорові люди особистісно активні, прагнуть проявляти свою вдачу, життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу, критичні (Карамушка, Дзюба, 2019).

Таким чином, серед основних особистісних ресурсів психологічного здоров'я виокремлюють життєстійкість, автономію, самоприйняття, рефлексію та оптимізм. Яким чином знання про особистісні детермінанти психологічного здоров'я можна використати в практичному аспекті? Ми пропонуємо розглянути детальну характеристику окремих показників психологічного здоров'я саме з точки зору їх ресурсності.

4.3. Особистісні ресурси психологічного здоров'я

Найважливішим особистісним ресурсом психологічного здоров'я виступає життєстійкість (поняття, введене С. Мадді). Життєстійкість характеризує ступінь здатності особистості переживати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність життєдіяльності. Дослідження А. В. Іваницького (2015), Л. В. Куликової (2010) свідчать про те, що життєстійкість являє собою систему переконань, яка сформувалася в людини, про саму себе, навколишній світ і відносини з ним.

Система переконань утворює особливий профіль стійкої особистості, що містить три компоненти: 1) відданість (залученість); 2) контроль; 3) виклик (прийняття ризику, готовність ризикувати). Дія стресогенних факторів переломлюється через систему переконань життєстійкості. С. Мадді описав п'ять механізмів протистояння людини стресу за допомогою життєстійких переконань: 1) фізіологічний — позитивний вплив на імунітет організму; 2) когнітивний — оцінка складної життєвої ситуації як менш стресової; 3) мотиваційний — прагнення до поведінки подолання (coping behavior); 4) соціально-психологічний — пошук підтримки з боку інших людей; 5) поведінковий — використання практик оздоровлення.

Отже, життєстійкість являє собою певний внутрішній ресурс, «стержень» особистості, її стійку та зрілу систему переконань, котра дозволяє успішно справлятися як із стресовими в цілому, так і бойовими, зокрема, складними життєвими ситуаціями. Життєстійкість дозволяє легше переживати життєві

негаразди та особистісно зростати, набувати досвіду успішного подолання кризових обставин, що є важливим для підтримання психічного здоров'я особистості (Іваницький, 2015; Куликова, 2010; Куликов, 2004).

Життестійкість також є ресурсом, відповідальним за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життестійкість передбачає психологічну «живучість» і розширену ефективність людини та є показником психологічного здоров'я людини. Науковці виокремлюють такі компоненти життестійкості, як залученість у життя, контроль важливих подій та готовність прийняти виклик.

Залученість у процес життя — це переконаність у тому, що участь у подіях дає максимальний шанс знайти дещо дійсно цікаве і важливе для особистості. В її основі знаходиться впевненість у собі, у своїх здібностях, що є основою самоефективності. Впевненість у контролі над значущими подіями свого життя — це переконаність особистості в тому, що боротьба дає змогу вплинути на результативність подій. На впевненість у контролі впливає стиль мислення, тобто індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються. Прийняття життєвого виклику — переконаність людини в тому, що все, що відбувається з нею, всі події сприяють її розвитку за рахунок отримання життєвого досвіду. Прийняття виклику (і ризику) — це ставлення людини до принципової можливості змінюватися (Іваницький, 2015; Куликова, 2010; Куликов, 2004).

Всебічно висвітлено сутність та роль життестійкості в існуванні особистості українськими вченими Т. Титаренко та Т. Ларіною. Авторки підкреслюють, що людині потрібна життестійкість, щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів. Ця характеристика допомагає людині конструктивно адаптуватися до складних життєвих умов, проблем життя та смерті, смислу, знайти конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення та досягти максимальної повноти життя (Т. Титаренко, Т. Ларіна). Життестійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Авторки розглядають стресостійкість, емоційну стійкість, психологічну надійність як складові життєстійкості.

Згідно з ідеями Т. Титаренко, Т. Ларіної, головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах.

Життєстійка людина — людина з характером, сильна духом, яка не боїться труднощів і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари.

С. Мадді

Самоприйняття — ще один особистісний ресурс психологічного здоров'я, суть якого полягає в безумовному позитивному ставленні суб'єкта до власних особистісних надбань, незалежно від їх оцінки оточуючими людьми. Самоприйняття передбачає прийняття себе як унікальної індивідуальності, якій властиві не лише чесноти, а й слабкості та недоліки, тобто прийняття усіх позитивних і негативних якостей не пасивно, а осмислено й активно. Як зазначав К. Роджерс, самоприйняття — це прийняття себе загалом, незалежно від особистісних якостей (Горностай, Титаренко, 2001).

За В. Століним (1983), у структурі самоствавлення, де прийняття себе виступає одним із компонентів, вирізняються три типи: ставлення до себе, ставлення до іншого і очікуване ставлення від іншого до себе. На основі специфіки прояву та поєднання цих складових виокремлюють різні типи самоствавлення суб'єкта. У найбільш розвинутої особистості, якій притаманне психологічне здоров'я, виявляються симпатія, прийняття і повага до себе та іншого, очікування взаємної симпатії. У другому варіанті (за нижчого психологічного благополуччя) позитивне уважне ставлення суб'єкта до себе

поєднується із відсутністю поваги до іншого та очікуванням ворожості до себе з боку іншого. Третій тип відрізняється від інших свідомою відсутністю поваги до себе, антипатією до іншого та очікуванням презирством до себе. Останнім, найбільш несприятливим типом самоствавлення є несвідоме неприйняття себе, невпізнання себе в іншому; він характеризує глибоко конфліктну особистість, а отже є ознакою психологічного нездоров'я (Саннікова, Гордієнко, 2021).

О. П. Саннікова, І. О. Гордієнко (2021), аналізуючи дослідження інших авторів, приходять до висновку, що у більшості робіт (Д. Гошовська, А. Елліс, С. Колкова, А. Маслоу, І. Сарджвеладзе, О. Соколова, В. Столін, Е. Фромм та інші) феномен «самоприйняття» визначається як позитивне ставлення суб'єкта до себе, що має безумовний характер, визнання своєї унікальності, відкритість досвіду переживання власного «Я». Самоприйняття розкривається крізь призму споріднених понять: аутосимпатія, любов до себе, самоакцептація, самохвалення, безумовне позитивне ставлення до себе.

На думку дослідниць О. П. Саннікової, І. О. Гордієнко, самоприйняття — це властивість особистості, яка розкриває особливості емоційно забарвленого ставлення індивіда до себе та відображає ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є. Саме це відіграє значну роль у забезпеченні психологічного здоров'я особистості. У попередніх дослідженнях ці авторки розглядали феномен самоприйняття як цілісну багаторівневу властивість особистості, що відображає здатність індивіда ставитись до себе із симпатією, визнання своїх індивідуальних особливостей, почуття задоволення від усвідомлення свого існування, незалежно від власних оцінок чи оцінок інших людей, тим самим забезпечуючи емоційну стабільність, емоційну безпеку, впевненість у власних рішеннях, довіру до себе та егоінтеграцію (Саннікова, Гордієнко, 2018, 2021).

На думку В. Майструк (2018), самоприйняття — компонент психологічного благополуччя людини, який ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких властивостей та рис. Самоприйняття значною мірою збігається із позитивним ставленням суб'єкта до

себе як до унікальної індивідуальності, супроводжується гарним самопочуттям і є необхідним чинником психічного здоров'я. В. Майструк сконструювала модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки, в якій самоприйняття представлено чотирма компонентами: когнітивним, емоційно-мотиваційним, духовним та тілесним.

Когнітивний компонент самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Саме цей компонент забезпечує складність та диференційованість образу Я особистості, інтеграцію різних аспектів (тілесного, емоційного і духовного), а також узгодженість часових перспектив цього образу (Майструк, 2018).

Емоційно-мотиваційний компонент виражає полюс самоставлення, адекватність та зрілість самооцінки (вважаємо, що за умови безумовного самоприйняття розвивається альтернативне самооцінці утворення — самоцінність); самооцінку своїх загальних і спеціальних здібностей; самооцінку теоретичної та практичної компетентності; самооцінку власних особистісних і професійно важливих якостей, рівня особистісних домагань. Також до цього компонента належить мотиваційний аспект, який представлено мотиваційною готовністю до різного виду діяльності.

Духовний компонент самоприйняття представляють духовні здатності особистості. До них належать наступні:

- здатність любити (душевна і трансцендентна любов);
- здатність вірити (трансцендентна духовна віра, віра людського розуму, наукова віра);
- здатність творити добро і боротися зі злом (прощення, автентичне сприйняття, але неприйняття зла, любов до добра, стійка воля до творення добра, переважання психічних способів боротьби зі злом);
- здатність творити свободу і відповідальність (трактування свободи як можливості вибору за наявності відповідальності) (Майструк, 2018).

Наступним ресурсом психологічного здоров'я є автономія особистості. Г.В. Чайка (2017) досліджує особистісну автономію в аспекті самодетермінації особистості. Аналізуючи роботи Е. Десі та Р. Ріана, автор розглядає самодетермінацію або автономію як відчуття і реалізацію свободи вибору людиною способу поведінки і існування в світі незалежно від сил зовнішнього оточення і внутрішньоособистісних процесів, що впливають на неї. Поняття особистісної автономії за етимологією означає, що особистість орієнтується на власний закон розвитку (Чайка, 2017).

Особистісна автономія описує механізми саморегуляції та самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій і враховують як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини. Особистісна автономія означає вибір поведінки на основі власних внутрішніх критеріїв (Дергачова, 2011).

До особистісних ресурсів психологічного здоров'я належить також рефлексія.

Рефлексія — психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій.

У широкому розумінні рефлексію розглядають як своєрідний діалог людини із самою собою. Рівень її розвитку корелює зі здатністю до самоконтролю та впливає на темпи розвитку особистості та реалізації її окремих індивідуальних властивостей (моральних якостей, уявлень про етику).

Науковці виокремлюють такі основні підходи до вивчення рефлексії: особистісний, когнітивний, комунікативний, кооперативний. Особистісний (загальнопсихологічний) підхід вивчає становлення рефлексії в процесі особистісного розвитку. Когнітивний підхід розглядає її у зв'язку із мисленням та самоаналізом. Комунікативний підхід джерела розвитку рефлексії вбачає в

міжособистісному спілкуванні, а кооперативний спрямований на вивчення рефлексії у процесах групової взаємодії та координації рольових стосунків (Тутушкіна, 1998).

Л. О. Подкоритова (2017) на основі аналізу видів рефлексії в науковій літературі зазначає, що позитивна, або конструктивно-продуктивна, рефлексія — суб'єктивний засіб, що забезпечує процес самопізнання, результатом якого є збагачення «образу Я» та особистісне зростання суб'єкта, конструктивна активно-практична зміна способів діяльності та спілкування, побудова позитивного, творчого ставлення до життя в цілому. Така рефлексія дає практичні результати: людина з'ясовує причини власних невдач і працює над їх усуненням. Позитивна рефлексія є поетапною, чіткою і цілеспрямованою, акцентує увагу на реальних подіях, унаслідок чого людина формулює висновки на основі свого минулого досвіду, будує плани на майбутнє.

Л. О. Подкоритова описує три види рефлексії за часовим принципом відповідно до уявлень А. Карпова: ситуативну, ретроспективну та перспективну. Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій із ситуацією та їх координації відповідно до умов, що змінюються, і власним станом.

Поведінковими проявами і характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї поточної діяльності; те, наскільки часто він аналізує те, що відбувається; ступінь розгортання процесів прийняття рішення; схильність до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях.

Ретроспективна рефлексія виявляється в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності і подій, що відбулися. В цьому випадку предмет рефлексії — передумови, мотиви і причини події; зміст минулої поведінки, а також її результативні параметри і, особливо, зроблені помилки. Ця рефлексія виражається, зокрема, в тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує і оцінює події, що відбулися, чи схильний він загалом аналізувати минуле і себе в ньому.

Перспективна рефлексія співвідноситься із функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням можливих фіналів та ін. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє (Подкоритова, 2017).

У зв'язку з вивченням психологічного здоров'я важливим є погляд автора на особистісну рефлексію. Особистісна рефлексія — дослідження людиною самої себе, вона спрямована на себе, свої стани; відповідно до базових функцій фіксує наявний стан, розширює свій суб'єктивний простір у минуле (Кузнєцова, 2017).

Науковці розглядали як один із проявів психологічного здоров'я оптимізм — ціннісні аспекти світобачення; властивість особистості, яка характеризує позитивну систему поглядів людини на світ, на поточні та очікувані події. Оптимізм забезпечує людині життєрадісність, віру у власні сили і можливості. За К. К. Платоновим, оптимізм є стійкою характеристикою особистості, що тісно пов'язана зі спрямованістю і установками людини. Це елемент динамічної функціональної структури особистості.

Науковці виокремлюють такі основні компоненти оптимізму: конструктивна активність та власне оптимізм — поєднання позитивного світосприйняття і життєрадісності. У структурі оптимізму виділяють когнітивні, емоційні і мотиваційні компоненти. Як емоційну характеристику індивіда оптимізм розглядають у значенні загального тону і налаштованості людини на позитивне сприйняття та оцінку дійсності.

Концепції оптимізму в психології розроблялися у тісному зв'язку з категорією здоров'я. Оптимізм є компонентом суб'єктивного благополуччя людини та пов'язаний із позитивними особистісними особливостями людини. Е. Дінер однією із важливих диспозиційних змінних вважав оптимістичні установки людини. Вони виявляються в процесі інтерпретації і визначення сенсу життєвих ситуацій.

Ознакою виникнення емоційного типу оптиміста чи песиміста, за О. Ф. Лазурським, є ситуація, коли в людини домінує хороший чи поганий настрій. Поширеним є погляд на оптимізм як систему відношень особистості до теперішнього і майбутнього життя, до самого себе та до інших людей. Д. Осгуд вважає, що сутність оптимізму полягає в тому, що ми можемо змінити своє життя, змінивши ставлення до нього.

З позиції гуманістичної психології оптимізм слід розуміти як віру в безумовно позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що розкривається у відповідних умовах. Екзистенційний підхід відрізняється тим, що вважає позитивну сутність людини результатом певної особистісної активності.

Оптимізм має різні форми і внутрішньоособистісні детермінанти, через це трактується як системне явище. В соціальній психології оптимізм і песимізм головним чином розглядаються як вроджені властивості чи як результат перших етапів соціалізації особистості. У такому контексті соціальним умовам його формування надається особливо важливе значення.

Досліджуючи захисний песимізм, Дж. Нормен описує стратегію поведінки, коли людина прагне подумки пережити майбутню ситуацію, враховуючи всі можливі перешкоди. Вона вважає, що результати, які дає захисний песимізм, не програвуть результатам стратегічного оптимізму, тобто ретельного уникнення людиною негативних думок. Згідно з концепцією «навченої безпомічності» М. Зелігмана, визначальною рисою песимістів є віра в те, що їх зусилля марні, а невдачам немає кінця. Оптимісти ж несприятливу ситуацію сприймають як виклик і починають боротьбу з подвійною наполегливістю та активністю.

Дослідження, проведені в кінці ХХ ст. американськими психологами, довели, що існує міцний взаємозв'язок між песимізмом і низьким рівнем здоров'я. Емпіричні дослідження виявили кореляції оптимістичних установок із показниками здоров'я, фізичного самопочуття, настрою, здатності бути наполегливим і успішним у роботі.

Саме ці дослідження започаткували виникнення напряму позитивної психології, сутність якого полягає в розвитку вміння людини знаходити позитивне для себе в кожній ситуації, а також у формуванні оптимістичної точки зору загалом. Медичні психологи вважають, що успіх лікування багато в чому залежить від налаштування людини, оскільки гарне самопочуття має не тільки фізіологічну, але й емоційну основу. Поряд із тим, на думку представників Американської асоціації психологів, засилля позитивної психології призводить до однобічного погляду на життя, який не дозволяє об'єктивно сприймати реальність, до безтурботності, необачності.

Загалом як поєднання позитивних ставлень, життєрадісного світосприйняття та активної позиції особистості оптимізм впливає на стресостійкість, вибір суб'єктом ролей та адаптивних моделей поведінки. Таким чином, оптимізм є важливою складовою психологічного здоров'я особистості.

М. Кузнєцова (2017) показала зв'язок оптимізму та психологічного здоров'я. Так, у роботі М. Ягоди виділено шість критеріїв психологічного здоров'я, кожен з яких так або інакше корелює з оптимізмом:

1. позитивна установка відносно власної особистості;
2. духовне зростання і самореалізація;
3. інтегрованість особистості, її автономія і самодостатність;
4. адекватність сприйняття реальності;
5. компетентність у виконанні вимог навколишнього світу.

Ще більшою мірою характеристики оптимізму відображаються в критеріях психологічного здоров'я, що виділені К. Менінгером: відчутті щастя, задоволеності, урівноваженому темпераменті, інтелектуальності і «зразковій» соціальній поведінці (Кузнєцова, 2017).

Отже, психологічне здоров'я в якості центральної ланки містить категорію особистісного здоров'я. Саме особистість інтегрує все психологічне буття людини та встановлює її взаємозв'язки з мінливим оточуючим світом. Узагальнення основних підходів до здоров'я особистості стимулювало

формування інтегральної ресурсної концепції здоров'я, в контексті якої розглядається і психологічне здоров'я. Ресурсний підхід дає можливість визначитися із тими внутрішніми можливостями, які дозволяють людині зберігати психологічне здоров'я.

Особистісні ресурси психологічного здоров'я дослідники розуміють як набуті, накопичені особистістю протягом життя індивідуальні можливості, психологічні властивості, досвід, цінності, що забезпечують ефективну та успішну життєдіяльність, врівноважену взаємодію зі світом та дають змогу долати складні життєві обставини.

Серед основних особистісних ресурсів психологічного здоров'я доцільно виокремити життєстійкість, автономію, самоприйняття, рефлексію та оптимізм. Саме ці ресурси особистості забезпечують адаптивність, узгодженість, інтеграцію явищ внутрішнього світу людини та врівноваженість її взаємозв'язків із оточуючим світом.

Питання для самоперевірки

1. В чому полягає сутність інтегральної ресурсної концепції здоров'я?
2. Що є особистісними ресурсами психологічного здоров'я?
3. Чи є відмінність між поняттями психологічне здоров'я та психологічне благополуччя? Поясніть відповідь.
4. Який із наведених ресурсів психологічного здоров'я є основним, центральним утворенням? Поясніть свою відповідь.
5. Що таке ресурси особистості та які їх види ви знаєте?
6. Що таке життєстійкість особистості та в чому полягає її зв'язок із психологічним здоров'ям?
7. Які ще внутрішні можливості людини можливо розглядати як особистісні ресурси психологічного здоров'я?

8. Що таке автономія особистості та яка її роль у збереженні психологічного здоров'я ?
9. Які особливості самоприйняття будуть спостережатись у психологічно здорової людини?
10. Спробуйте скласти схему, що відображає зв'язок таких понять: психологічне здоров'я, ресурси, оптимізм, фізичне здоров'я, життєстійкість, адаптація, особистісна зрілість, автономія, психічне здоров'я, самоприйняття.

РОЗДІЛ 5. ІНТЕГРАТИВНА ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ І РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

*Збиратися разом — це початок,
залишатися разом — це прогрес,
працювати разом — це успіх.
Г. Форд*

5.1. Організаційно-методичні положення інтегративної програми

Одним із перспективних напрямів реалізації психолого-педагогічного супроводу студентів в умовах закладів вищої освіти є розроблення інтегративної програми, спрямованої на збереження психологічного здоров'я студентської молоді.

Представимо **алгоритм створення інтегративних програм**, яким можуть скористатися студенти і фахівці в сфері психологічного здоров'я. Алгоритм об'єднує такі етапи роботи:

1. Виявлення мети і завдань програми.
2. Опрацювання наукової літератури, результатів досліджень, методичних напрацювань.
3. Розробка плану і структури інтегративної програми з урахуванням потреб, запитів цільової групи.
4. Змістове наповнення її складових.
5. Критичний перегляд плану, уточнення змісту, врахування технічних, організаційних положень.
6. Фінальне редагування плану і змісту інтегративної програми.

Мета програми — це кінцевий результат, що очікується розробником у результаті комплексних дій. **Завдання** програми являють собою проміжні результати, на які орієнтується розробник програми (деяка система «кроків», етапів, спрямованих на досягнення мети). Мета визначає загальну стратегію, а завдання — вектори щодо її реалізації.

У результаті роботи над науковою літературою і практичними напрацюваннями психологів автор програми формує глибоке розуміння основних положень, фактів, ідей стосовно тематики програми, її векторів, підтем. Структура програми являє собою взаємозв'язок, співвідношення її частин (елементів, блоків), які стосуються різних аспектів теми програми. Такими частинами можуть бути тренінг, інтервенційний блок, просвітницька діяльність, корекційний блок, проведення групової та індивідуальної роботи (консультацій, бесід, інтерв'ю), практик різного роду, блок самостійної роботи (наприклад завдання, спрямовані на самопізнання, самоспостереження, експериментування з власною поведінкою тощо).

Усі елементи інтегративної програми мають бути спрямовані на досягнення кінцевої мети, доповнювати та підсилювати один одного.

Обов'язковим елементом програми є **план** — порядок дій, послідовність етапів досягнення її кінцевого результату. Автор/розробник програми має розподілити матеріал на *вступну, основну та підсумкову частини*, пов'язані між собою загальною ідеєю (у цьому посібнику представлено програму, в якій центральна ідея — збереження психологічного здоров'я особистості).

Наступний етап роботи над програмою включає наповнення її складових. З цією метою доцільно створити інтелект-карту і фіксувати на ній тему, мету програми; її часові межі; основні положення, які учасники мають засвоїти; ключові уміння і навички, які потрібно вдосконалити/сформувати та їх взаємозв'язок.

Інтелект-карта — спеціально організований спосіб представлення матеріалу, результатів мислительного/дослідницького процесу у формі «гілок» із розгалуженнями, що показує основні положення, ідеї, вектори теми та їх взаємозв'язок.

Особливості інтелект-карти:

- використовує принципи асоціативного мислення, коли одна ідея зумовлює появу, розгортання інших ідей;
- стимулює інтелектуальну активність і креативність при аналізі, обробці інформації, її компонуванні;
- дає змогу показати процес розробки, формування теми цілісно, у різноманітні зв'язків та переходів між частинами, підтемами.

Змістове наповнення програми означає добір вправ, інструментів, практик, технік, що відповідають завданням кожного блоку програми. Так, зміст тренінгу передбачає використання коротких і ємких інформативних блоків у поєднанні з вправами із залученням усіх учасників/мінігруп, рольовими іграми, психогімнастичними завданнями. У процесі практичної діяльності психолога, фахівця, який реалізує подібні програми, формується тренерський портфель — сукупність апробованих інструментів (вправ, прийомів, технік), які є доцільними і ефективними в роботі з групами.

На наступному етапі розроблення інтегративної програми автор критично переглядає план, зміст, уточнює її часові межі, можливі проблемні питання, що виникли в процесі підготовки програми, враховує методичні рекомендації щодо підбору учасників групи (їх вік, соціальний стан, обізнаність із тематикою; можливі обмеження). На цьому етапі проводиться підбір необхідних технічних та допоміжних засобів (пристрої для показу презентацій, відеофайлів, прослуховування музики тощо), автор враховує характеристики приміщення, планує розміщення учасників, зміни їх розташування. Далі розробник програми має провести остаточне редагування її плану та змісту, з урахуванням отриманої на попередньому етапі інформації, потенційних обмежень, труднощів (організаційних, часових, індивідуальних) та сформувати фінальний текст.

Нижче подано розроблену авторами посібника інтегративну програму, спрямовану на збереження і розвиток психологічного здоров'я студентської молоді. В її основі — ряд положень про сутність психологічного здоров'я

особистості (І. Дубровіна; О. Хухлаєва, Б. Братусь, Р. Ассаджолі та інші), ідеї про профілактику як засіб посилення ресурсів людини (В. Мясичев), про роль тренінгових практик у розвитку самосвідомості та актуалізації потенціалу особистості (І. Вачков, Н. Хряцова, Г. Марасанов), про групові форми роботи як засіб соціальної підтримки і адаптації людини (К. Фопель, Г. Бевз, К. Мілютіна та інші).

Окрім названих, авторами програми використано положення про здатність індивіда до саморегуляції (Т. Титаренко, Л. Гримак) і самопізнання (К. Абульханова-Славська) з метою свідомого управління власними психічними станами; ідеї про дослідницький вектор активності, спрямований на пошук власних способів самоздійснення студентів (С. Кларін), про здатність індивіда до творчості як способу подолання складних ситуацій і невизначеності (Р. Грановська, К. Фопель).

В основу програми покладено наступні принципи (рис. 5.1):

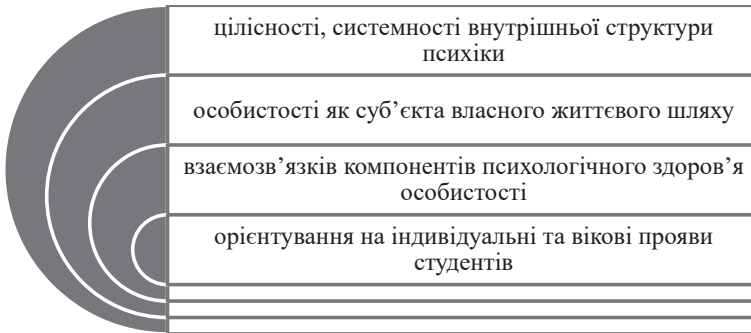


Рис. 5.1. Базові принципи інтегративної програми збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів

Системність, поліструктурність психіки, «перетинання» її функцій і засобів уможливають її високу адаптивність до зовнішніх і внутрішніх стосовно індивіда змін та значну мінливість «вектора» свідомості. Це дає змогу оптимізувати процеси самопізнання, адаптації, емоційного регулювання, цілепокладання студентів засобами спрямованих системних зусиль.

Студент як *суб'єкт життєвого шляху* здатний вирішувати протиріччя, планувати і організовувати власну активність у напрямі реалізації життєвого задуму, отже, творити себе і своє життя. Інтегративна програма базується також на *взаємозв'язку компонентів психологічного здоров'я*, що дає змогу компенсувати менш розвинуті його складові за рахунок активізації інших компонентів.

Орієнтування на індивідуальні та вікові особливості студентів — врахування особистісних цілей, мотивів, рівня розвитку студентів, їхніх вікових характеристик — дає змогу реалізувати особистісний компонент у проведенні заходів щодо збереження психологічного здоров'я.

Метою інтегративної програми є створення соціально-психологічних умов для підтримання і розвитку усіх компонентів психологічного здоров'я студентів.

Головні завдання програми:

- ➡ повернення особистісної збалансованості і сприяння нормальному розвитку юнаків та дівчат;
- ➡ активізація особистісного зростання студентів;
- ➡ підтримання саморозуміння та самоусвідомлення;
- ➡ розвиток смисложиттєвих орієнтацій особистості;
- ➡ пошук власних ресурсів збереження психологічного здоров'я.

Для реалізації цих завдань застосовується система технік, прийомів різних психологічних напрямів. Згадана програма об'єднує ряд блоків (рис. 5.2).

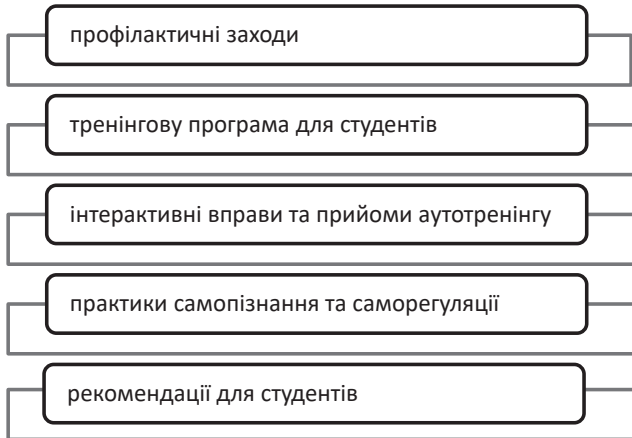


Рис. 5.2. Складові інтегративної програми збереження і розвитку психологічного здоров'я студентської молоді

Комплексний характер програми дає змогу реалізувати її як систему, поєднувати групові та індивідуальні форми психологічної роботи, варіювати зміст відповідно до потреб і характеристик конкретних груп студентів. Програму варто втілювати з опорою на базові особистісні утворення учасників і враховувати залученість студентів у різні системи відносин.

Профілактичні заходи в умовах закладів вищої освіти доцільно спрямовувати на підвищення психологічної освіченості студентів, пропагування здорового способу життя, надання їм психологічної допомоги у складних ситуаціях, навчання методам психологічної саморегуляції.

Тренінгова програма збереження і розвитку психологічного здоров'я студентської молоді базується на ідеї про те, що саме психологічне здоров'я студента відіграє одну із провідних ролей у його навчанні та професійному становленні. Тренінгова програма може бути проведена як окремим блоком, так і включена у курси навчальних дисциплін, зокрема наступних: «Психологія

здоров'я», «Конфліктологія», «Психологія особистості», «Тайм-менеджмент», «Стрес-менеджмент в організації».

Існують різні трактування поняття тренінг.

Тренінг — це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи, організації, з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини.

С. Макишанов

На думку І.В. Вачкова (2007), тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку. У визначенні Ю.Н. Ємельянова підкреслено активний характер і спрямованість тренінгу на розвиток комунікативних навичок: Тренінг — це група методів розвитку здібностей до навчання і опанування будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням.

Характерні риси тренінгів:

- потребують чітко визначеної групи учасників (найчастіше 12-15 осіб);
- єдність часу, місця, дії;
- активність учасників, залучення їх особистісного досвіду;
- розширення практичного досвіду учасників та групи як цілого.

Тренінг розглядається з точки зору різних парадигм, зокрема:

- ✓ як своєрідна форма дресування, коли за допомогою позитивного підкріплення формуються бажані патерни поведінки, а за допомогою негативного — «стираються» небажані;
- ✓ тренування, у результаті якого відбувається формування та відпрацювання умінь та навичок;
- ✓ форма активного навчання, метою якого є передача знань, розвиток деяких умінь та навичок;

- ✓ метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку способів вирішення власних психологічних проблем (Вачков, 2007).

Під час проведення тренінгів більшість ведучих дотримується «циклу Колба». Розроблений Д. Колбом процес навчання дорослої людини передбачає чотири етапи:

1. особистий досвід учасників;
2. рефлексивне спостереження, у ході якого людина обдумує інформацію, яку вона дізналась;
3. теоретичне узагальнення, коли людина вводить нові відомості у систему наявних знань та встановлює між зв'язки ними;
4. експериментування і самостійне застосування нових знань на практиці.

Тренінг досить часто використовується в тому випадку, якщо важливо не тільки передати нову інформацію, а й сформувати навички і потренуватися у використанні нових знань на практиці.

Тренінгова група утворює модель соціальних стосунків, мініатюрне суспільство, у якому відбувається відверте та безпечне спілкування. Це дає змогу учасникам випробувати свої звичні стереотипи та отримати об'єктивну інформацію про себе. Завдання тренера — створити відповідну атмосферу в групі та побудувати систему проблемних ситуацій/завдань, які б надали змогу учасникам переглянути звичні стереотипні уявлення та шаблони поведінки.

Тренінгова група може сприяти особистісному зростанню, наголошує К. Рудестам (1990). У групі учасник неминуче ставиться в ситуації, що підштовхують його до самодослідження, інтроспекції. Велика кількість зворотних зв'язків створює відображення людини одразу в багатьох ракурсах. Це дає їй змогу оцінити власну поведінку і установки.

Робота тренінгової групи визначається рядом принципів (рис. 5.3).



Рис. 5.3. Принципи діяльності тренінгової групи

Головний принцип тренінгу — принцип *активності*: кожен учасник засвоює нове лише шляхом власних активних зусиль. При цьому учасників залучають до виконання спеціально розроблених дій/вправ. Наприклад, розігрування ситуацій, виконання завдань, моделювання дій, спостереження за поведінкою інших. Активність учасників зростає тоді, коли ведучий стимулює їх включатися в діяльність, залучає до обговорення, завдань, приймає поточні труднощі і складні моменти у взаємодії як такі, що працюють на благо членів групи. Розвиток суб'єктної активності передбачає оволодіння навичками самопомоги, самопізнання, саморегуляції (Абульханова-Славська, 1991; Рубінштейн, 2012).

Принцип *дослідницької (творчої) позиції* полягає в тому, що у ході тренінгу учасники групи спостерігають, відкривають для себе ідеї, закономірності, уже відомі в психології та виявляють свої особистісні ресурси і особливості. Робота ведучого тренінгу — придумати, сконструювати й організувати такі прийоми, процедури, які давали б змогу членам групи побачити ситуації, дії людей під новим кутом, пробувати і тренувати нові способи поведінки, взаємодії.

Об'єктивація (усвідомлення) *поведінки* передбачає використання ефективного зворотного зв'язку, що створює можливість для змін

поведінки учасників у тренінговому просторі. Завданням тренера є організувати умови для надання зворотного зв'язку учасникам. Як вказує К. Рудестам (1990), у групі (тренінгу) учасник має можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від інших її членів. Учасники групи найчастіше мають схожі проблеми або досвід і здатні завдяки цьому надати суттєву допомогу один одному. Одним із додаткових засобів об'єктивації поведінки є відеозапис поведінки учасників групи в певних ситуаціях із наступним переглядом і обговоренням. Це сильний засіб впливу, тому ним варто користуватися з обережністю і професійно.

Принцип *партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування* стосується як взаємодії учасників тренінгу між собою, так і тренера з групою та передбачає психологічну рівність, узгодження інтересів і дотримання певних правил.

Для багатьох людей відчуття своєї психологічної рівності з іншою людиною становить значні труднощі.

Кожен учасник групи має рівні права висловлювати свою думку, виявляти почуття, виражати протест, вносити пропозиції і т.д. Завдання тренера — бути уважним і відповідно реагувати на такі дії. Це, як показує практика, може викликати певні труднощі.

Інтерактивні вправи та прийоми аутотренінгу мають на меті стимулювати активність студентів щодо підтримання власного психологічного здоров'я.

«Інтерактивний» < inter — «взаємний», act — діяти

Інтерактивність означає здатність взаємодіяти або бути в режимі діалогу в реальному/віртуальному просторі на основі суб'єктної позиції учасників взаємодії.

Інтерактивні вправи доцільно проводити за умови координуючого педагогічного супроводу. Це сприятиме розвитку загальних компетенцій і самореалізації студентів у навчально-професійній діяльності.

Наступною складовою інтегративної програми є *практики самопізнання та саморегуляції*. Застосовуючи їх, студенти глибше усвідомлюють свій внутрішній світ, краще розуміють себе, власні мотиви, переживання, цінності, сильні і слабкі сторони та розвивають здатність регулювати емоційні стани.

Оптимізм — це стратегія. Якщо ви не вірите, що краще майбутнє можливе, ви ніколи не зробите крок, який приведе до того, щоб майбутнє стало кращим. Якщо ви вважаєте, що немає надії, її не буде. Вибір за вами.

Н. Чомски

Доповнюють вказані практики *рефлексивні процедури*, котрі передбачають осмислення юнаками/дівчатами свого досвіду, складових внутрішнього світу. В юнацькому віці індивід активно засвоює рефлексивні практики, які дозволяють проводити постійний «рефлексивний моніторинг поведінки», критично оцінювати власні здібності (знання, вміння) та впливати на їхню трансформацію (Савченко, 2018). Ключовий аргумент щодо рефлексивних процедур полягає в тому, що свідоме міркування над власним досвідом є вкрай важливим для ефективної життєдіяльності людини (Карпов, 2003; Леонтьєв, 2005).

І врешті, останній блок інтегративної програми складають *рекомендації для студентів*, спрямовані на створення умов для продуктивної життєдіяльності і взаємодії з оточенням.

Інтегративну програму доцільно втілювати в навчальному процесі закладів вищої освіти, а також рекомендувати студентам проводити індивідуальні практики, подані в програмі, спрямовані на розвиток психологічного здоров'я.

5.2.1. Профілактична складова інтегративної програми збереження та розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні

Психологічне здоров'я студентської молоді розуміється не лише з індивідуальної, але і з соціальної точки зору. Проблема його збереження та

розвитку є вкрай важливою для сучасної української освіти та суспільства загалом. Її вирішення стимулюватиме якісні характеристики розвитку інтелектуального та духовного потенціалу України.

Збереження та розвиток культури психологічного здоров'я студентської молоді ґрунтується на соціально-психологічній профілактиці, яка передбачає впровадження системи заходів, спрямованих на:

- охорону психологічного здоров'я;
- попередження неблагополуччя в розвитку особистості, групи, суспільства;
- створення психологічних умов, сприятливих для особистісного розвитку.

Важливими компонентами профілактики порушень психологічного здоров'я є:

- ✓ підтримка та зміцнення особистісних ресурсів психіки;
- ✓ отримання знань щодо профілактики емоційних та особистісних розладів;
- ✓ дизайн життєвого простору відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки;
- ✓ застосування необхідних знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя;
- ✓ обмеження чинників, що впливають на порушення психологічного здоров'я.

Ключовими засадами профілактичної складової інтегративної програми збереження та розвитку психологічного здоров'я студентської молоді є просвіта та психоедукація:

Психоедукація — це пояснення і донесення до людей інформації про психологічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Сучасні інтернет-технології, додатки, платформи тощо, нівелюють роль психоедукації, справа саме у якісному контенті цих технологій. Постає питання, чому тема збереження та розвитку психологічного здоров'я так актуальна для українського суспільства? Можливо, на це впливає особистісна прокрастинація,

низький рівень критичного мислення сучасного українця та не сформована внутрішня мотивація до профілактичної діяльності збереження і розвитку психологічного здоров'я особистості. Тому саме психоедукація є важливою засадою в нашій інтегративній програмі. Це можна чітко простежити на прикладі соціально-психологічного тренінгу.

Психоедукація студентської молоді з питань психологічного здоров'я може здійснюватися за допомогою різних засобів:

- інформаційних буклетів;
- відеофільмів;
- групових лекцій;
- соціально-психологічних тренінгів;
- презентацій;
- флешмобів;
- інтернет-ресурсів тощо.

Просвіта — це загальне поширення знань, процес і відповідна діяльність. Вона виявляється в підтримці особистісної позиції студента щодо збереження та розвитку психологічного здоров'я, загальній обізнаності, мотивації ділитися знаннями, власним досвідом з цієї теми тощо. Саме просвіта студентської молоді є базовою передумовою збереження психологічного здоров'я студентів. Просвіту можна проводити шляхом воркшопів, майстер-класів, практичних семінарів тощо.

Таким чином, профілактична складова інтегративної програми збереження та розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні передбачає розвиток профілактичної діяльності за напрямками, що відповідають структурі психологічного здоров'я студентської молоді, зазначеної у розділі I (рис. 5.4).

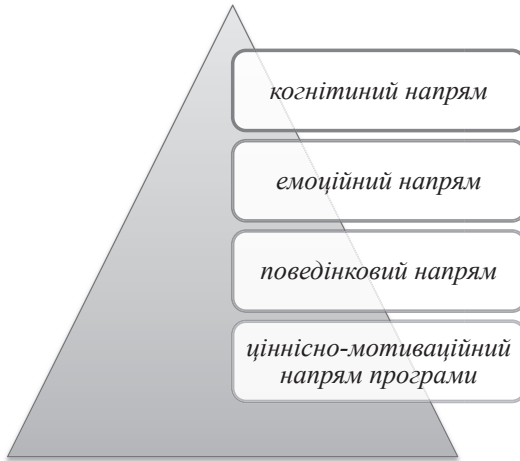


Рис. 5.4. Профілактична складова інтегративної програми:
напрями реалізації

Когнітивний напрям реалізації профілактичної складової інтегративної програми передбачає формування у студентської молоді свідомого ставлення до власного психологічного здоров'я, інформаційну обізнаність з цієї теми та застосування необхідних знань та умінь щодо його збереження.

Емоційний напрям реалізації профілактичної складової програми має на меті формування свідомого ставлення до власної емоційної сфери та її пізнання, піклування про позитивно налаштований емоційний фон навколишнього середовища та розвиток емоційного інтелекту студента.

Поведінковий напрям профілактичної складової інтегративної програми передбачає відпрацювання на поведінковому рівні усіх складових психологічного здоров'я студента та їх впровадження у життєвий простір особистості.

Ціннісно-мотиваційний напрям профілактичної складової даної програми має на меті формування у студентів чіткого усвідомлення психологічного здоров'я особистості як найбільшої цінності та мотивації для реалізації усіх

отриманих ними знань та рекомендацій щодо збереження і розвитку психологічного здоров'я студентської молоді.

Отже, профілактична складова має вагому роль в інтегративній програмі збереження та розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

5.2.2. Тренінгова програма збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів

Саме у студентські роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки щодо збереження психологічного здоров'я, набуття відповідних знань і вмінь, збагачення спектру емоційних переживань та усвідомлення потреб і мотивів, формування ціннісних орієнтацій.

В основу тренінгової програми покладено запропоновану авторами структуру психологічного здоров'я особистості та наукові розробки Л.М. Карамушки, Т.М. Дзюби, Г.С. Нікіфорова, О.В. Завгородньої, Ю.В. Кузьміної і С.Л. Keyes. Використано також ідеї С. Рубіншейна про особистість як суб'єкта власного життя (Рубіншейн, 2012) та положення логотерапії (Франкл, 1997, Леонтьєв, 2005).

Метою тренінгової програми є підвищення компетентності студентської молоді у сфері збереження та підтримання власного психологічного здоров'я.

Завдання тренінгової програми:

- оволодіння знаннями про сутність психологічного здоров'я та його роль у життєдіяльності особистості;
- опанування практичними методами розвитку психологічного здоров'я;
- визначення соціально-психологічних умов щодо збереження та підтримки психологічного здоров'я студентської молоді.

Тренінгова програма базується на певних *методологічних підходах* (див. рис. 5.5):

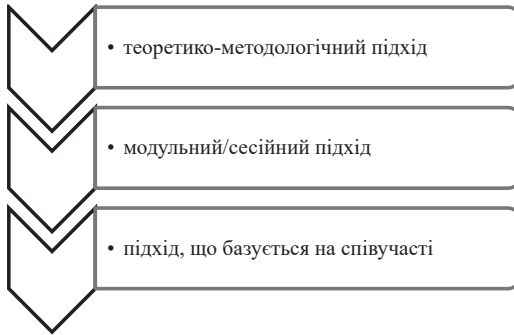


Рис. 5.5. Методологічні підходи до тренінгової програми

Теоретико-методологічний підхід у контексті тренінгу передбачає виявлення у студентської молоді уявлень про психологічне здоров'я, формування усвідомленості щодо його підтримання. Цей підхід спрямований на набуття знань, умінь та навичок з метою збереження психологічне здоров'я.

Модульний/сесійний підхід — будучи ґрунтовною розробкою певної теми, кожна тренінгова сесія (модуль) вирізняється самостійністю. Водночас тренінгові сесії логічно пов'язані між собою і разом являють єдиний тренінговий комплекс.

Підхід, що ґрунтується на співучасті, базується на положенні про те, що студенти ефективніше навчаються, коли цінують власно здобуте знання, виявляють активність, здатні аналізувати власний досвід і ділитися ним у комфортному для них середовищі.

Варто відзначити, що застосовані *принципи* функціонування тренінгової програми ґрунтуються на ідеях бразильського педагога Паоло Фрейє, а саме:

➡ *принцип активації* – зазвичай отримана інформація зберігається в пасивних куточках пам'яті особистості, а задіяні у тренінгу освітні технології допоможуть її активізувати та використовувати;

- ➡ *принцип правильних запитань* — зміст тренінгу допоможе студенту ставити правильні запитання та надавати можливість будувати схеми для їх активного вирішення;
- ➡ *принцип задоволення потреб* – інформаційне поле тренінгової програми базується на потребах студентської молоді та їхньому життєвому досвіді;
- ➡ *принцип паритету* — цей принцип включає процес обміну й діалогу між учасниками та відображає їхні дії.

У розробці змісту і формату цієї програми використано положення про переваги групової форми роботи: груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; група відображає суспільство в мініатюрі, робить явними групові фактори; дає змогу отримати зворотний зв'язок від людей із подібними проблемами; людина може навчатися новим умінням; у групі є змога ідентифікувати себе з іншими; група полегшує процеси саморозкриття та самопізнання (Рудестам, 1990).

З'ясуємо структуру тренінгової програми збереження і розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні (табл. 5.1).

Таблиця 5.1.

Структура тренінгової програми

Тренінгові сесії	Компоненти тренінгових сесій	Навчальні (академічні) години
Загальний вступ до тренінгової програми		2
Тренінгова сесія 1. «Когнітивна складова психологічного здоров'я молоді України»	Вступ до тренінгової сесії	2
	Інформаційно-смысловий компонент: «Феноменологія рефлексивності та самоставлення особистості в структурі психологічного здоров'я молоді»	2
	Розвивальний компонент: «Практикум корекції самоставлення та розвитку рефлексії»	2
	Завершення тренінгової сесії	2

Тренінгова сесія 2. «Емоційний компонент психологічного здоров'я»	Вступ до тренінгової сесії	2
	Інформаційно-смісловий компонент: «Дефініція емоцій та емоційного інтелекту у структурі психологічного здоров'я студентської молоді»	2
	Розвивальний компонент: «Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту студентської молоді»	2
	Завершення тренінгової сесії: «Рефлексія»	2
	Творче домашнє завдання: «Щоденник емоцій»	2
Тренінгова сесія 3. «Ціннісно-мотиваційна складова психологічного здоров'я студентів»	Вступ до тренінгової сесії	1
	Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Ціннісно-мотиваційна сфера і психологічне здоров'я студентів»	2
	Розвивальний компонент: «Ресурси ціннісно-мотиваційної сфери у збереженні психологічного здоров'я»	3
	Завершення тренінгової сесії	1
	Творче домашнє завдання: «Я через 5 та 10 років»	2
Тренінгова сесія 4. «Поведінковий компонент психологічного здоров'я студентів»	Вступ до тренінгової сесії	2
	Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Поведінковий компонент у структурі психологічного здоров'я студентів»	2
	Розвивальний компонент: «Ресурси розвитку поведінкового компоненту психологічного здоров'я»	2
	Завершення тренінгової сесії	2
Завершення тренінгової програми		2

Зміст тренінгової програми

Загальний вступ до тренінгової програми

Представлення мети та завдань тренінгової програми.

Знайомство учасників: «Ім'я та епітет» (використано ідеї: Авідон, Гончукова). Кожен учасник придумує для себе відповідний епітет, що починається на ту саму букву, що і його ім'я. Далі повторення імен відбувається за принципом «снігової кулі»: другий учасник називає ім'я першого з епітетом (оптимістичний Олександр), потім — своє ім'я і епітет (весела Вероніка) і т.д.

Вивчення очікувань учасників тренінгу. Учасники відповідають на запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «Що б я хотів внести нового у своє життя, (навчання, роботу) після проходження тренінгу?».

«Мозковий штурм» (групова форма) *«Визначення правил групової роботи»* (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі).

Повідомлення ведучого «Яким буде наш тренінг?» (визначення мети та завдань тренінгу)».

Групове обговорення: «Як ми будемо працювати упродовж тренінгової програми?» (визначення організаційних питань — тривалість сесій, кількість перерв тощо).

(Для підготовки вступу до тренінгу використано наявні в літературі розробки, виконані, зокрема, в рамках технологічного підходу (Карамушка, 2019).

Метод незавершених речень (індивідуальна робота): «Психологічне здоров'я для мене — це...» «Психологічно здорова людина — це...», «Для підтримання психологічного здоров'я важливо...».

Робота в малих групах (з наступним міжгруповим обговоренням): «Що таке психологічне здоров'я?». Для завдання студенти об'єднуються у 3-4 робочі групи (за критеріями: «за бажанням», «за буквами алфавіту», «за спеціальністю»), які після обговорення представляють ідеї у спільному колі.

Тренінгова сесія 1. «Когнітивна складова психологічного здоров'я молоді України»

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Феноменологія рефлексивності та самоставлення особистості в структурі психологічного здоров'я молоді»

Міні-лекція: «Феноменологія рефлексивності та самоставлення особистості в структурі психологічного здоров'я молоді». (Для підготовки міні-лекції використано джерела (Канюка; Сергеєнкова).

Мозковий штурм (групова робота): «Зовнішні та внутрішні чинники формування самоставлення». Мета завдання полягає в тому, щоб учасники самостійно розкрили тему тренінгу, спираючись на власний досвід та отримані знання під час міні-лекції.

Учасники самостійно формують списки чинників, які впливають на розвиток чи зниження рівня самоставлення людини. Тренер зачитує всі варіанти відповідей, а група аргументує той чи інший допис.

Світове кафе «10 способів підвищити рівень самоставлення людини». Метою завдання є систематизація знань учасників тренінгу щодо складових феномену самоставлення. На розгляд виносяться такі складові як самоповага, самоприйняття, самовпевненість, самокерівництво. Учасники об'єднуються відповідно до складових самоставлення у 4 команди, кожна з якої визначає перелік технік, методів та прийомів їх розвитку. Через 10 хв всі команди змінюють місце по часовій стрілці. Опиняючись на місці роботи іншої команди, учасники оцінюють (від 0 до 10) ефективність запропонованих технік та додають свої варіанти. Вправа триває до моменту повернення команди на її місце.

Обговорення/рефлексія. Учасники діляться своїми враженнями щодо вправи та отриманих знань. Тренер ставить питання до групи: «Які методи, техніки, вправи, на вашу думку, є ефективними і чому?», «Що може

перешкоджати розвитку складових самоставлення?», «Які з технік ви вже використовуєте в житті, і які плануєте?»

Розвивальний компонент тренінгу: «Практикум корекції самоставлення та розвитку рефлексії»

Вправа «Виміри власного Я» (за Федорчук). Метою вправи є рефлексія власного «Я», розвиток ідентифікації, розширення виміру «Я». Учасникам тренінгу пропонується закінчити речення (бланки роздаються індивідуально).

Приклади речень:

Я — ніби птах, тому що...	Я — цікава книжка...
Я — перетворююсь у сокола, коли...	Я — пісенька...
Я — можу бути вітерцем, тому що..	Я — мишка..
Я — ніби мураха, коли...	Я — ніби буква «О»
Я — склянка води...	Я — можу бути громом, коли...
Я — почуваю себе шматочком льоду, коли...	Я — буваю напоєм ...
Я — чудова квітка..	Я — ковток повітря ...
Я — почуваюся скелею...	Я — можу бути сонечком, коли..
Я — можу бути небесною зіркою..	Я — пісня ...
Я — стежинка...	Я — хмаринка...
Я — ніби риба...	Я — людина ...

Обговорення/рефлексія. Учасники зачитують відповіді, які найбільше їх вразили або викликають подив. Обговорюють між собою враження від вправи. Тренер пропонує обрати 5-7 характеристик, які найбільше вразили учасників та опрацювати їх вдома. А саме, обрані варіанти речень перенести на аркуш паперу у вигляді малюнків. І на основі отриманих малюнків провести самоаналіз.

Вправа-руханка «Чарівні дзеркала». Мета: розвинути навичку рефлексії дійсності, концентрувати увагу учасників на тому, як їх сприймає оточення.

Учасники об'єднуються в групу по 4 людини. Кожен, по черзі, має показати три образи у дзеркалі. Перший образ — маленький та наляканий, другий образ —

великий та веселий, а третій — безстрашний та сильний. Всі інші учасники є дзеркалами. Після програвання учасником образу в «дзеркалі», інші учасники віддзеркалюють те, що побачили.

Обговорення/рефлексія. Учасники тренінгу діляться своїми враженнями від побаченого свого образу у виконанні інших. Таким чином, кожен учасник матиме змогу відчути ефект рефлексії та дослідити, як його сприймає оточення. Тренер може поставити до групи наступні запитання: «Яку роль було комфортніше виконувати?» «Чи сподобалися Ви собі у дзеркалах?» «Який образ найбільше засмутив/сподобався Вам?»

Завершення тренінгової сесії:

Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Тренінгова сесія 2. «Емоційна складова психологічного здоров'я»

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Дефініція емоцій та емоційного інтелекту у структурі психологічного здоров'я студентської молоді»

Метод незавершених речень (індивідуальна робота): «Емоційний інтелект — це...». Кожний із учасників тренінгу отримує по три чистих аркуші, на яких потрібно написати власне розуміння таких понять: «Емоції — це ...», «Інтелект — це...», «Емоційний інтелект — це ...». Після того, як учасники допишуть визначення, починається послідовна презентація написаного. Бажано, щоб основні думки учасників записувались на великому аркуші паперу або на фліпчарті.

Запитання для обговорення: Що спільного в поняттях «емоції» та «інтелект»? Як Ви розумієте поняття «емоційний інтелект»?

Міні-лекція: «Дефініція емоційного інтелекту у структурі психологічного здоров'я студентської молоді».

Для підготовки міні-лекції використовуються відкриті літературні джерела та власні розробки В.Фурман.

Запитання для обговорення: У чому полягає роль емоційного інтелекту для Вашого професійного становлення?

Розвивальний компонент: *«Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту студентської молоді»*

Робота в парах. Творче завдання: «Світ емоційного інтелекту».

Усі учасники тренінгу поділяються на міні-групи. Кожна група отримує власне кейс-завдання, де буде зазначено тему, яку потрібно презентувати. За допомогою програми *Stop Motion Studio* кожна міні-група створює короткий мультфільм/відеоролик відповідно до теми кейс-завдання. Наступним кроком є презентація мультфільмів на смарт-дошці та їх обговорення.

Запитання для обговорення: Які враження Ви отримали від групової роботи? Які емоції Ви переживали та виплескували? Чи стримували Ви навмисно прояв емоцій? Яким чином Ви контролювали власний емоційний стан?

Пропонується ряд вправ на роботу з пасивною агресією.

Вправа «Термометр злості»

Коли ви відчуваєте злість, потрібно оцінити, наскільки сильною вона є за шкалою від 0 до 10. Далі – визначити свій максимум. Наприклад, якщо злість доходить до рівня 5, потрібно щось із нею робити.

Вправа «Поведінковий експеримент»

Потрібно висунути дві гіпотези – два варіанти розвитку подій у емоційно насиченій ситуації.

Приклад: *Гіпотеза А:* я чесно кажу своєму керівництву, що мене не влаштовує надмірне навантаження. Що станеться: мене звільнять або почнуть до мене гірше ставитися.

Гіпотеза Б: я поводитимуся так, як завжди, виконаю завдання, але не максимально якісно. Що станеться: усе буде добре, я далі працюватиму.

Варто спробувати втілити в життя *гіпотезу А* й подивитися, що станеться. Дуже часто, коли ми даємо можливість порівняти ці сценарії на практиці, людина може побачити, що її очікування не завжди відповідають дійсності.

Вправа «Чого я хочу і як про це сказати»

Інструкція: Опишіть у таблиці з трьох колонок ситуації, у яких вам вказували на пасивну агресію.

Приклад:

<i>Ситуація / Що сталося?</i>	<i>Що саме викликало пасивно-агресивну реакцію?</i>	<i>Конструктивний варіант дій</i>
Учора я пожартував із людини після того, як вона запізнилася, а вона відповіла мені, що їй це неприємно	Що мені потрібно було від людини? Щоби вона перестала запізнюватися й почала поважати мій час	Якими ще словами я міг би сказати прямо? «Можеш, будь ласка, не запізнюватися, для мене важливо починати працювати вчасно».
...
...

Ця вправа допомагає краще зрозуміти, чого людина хоче і які слова краще підібрати для вираження своєї потреби. Насправді вона дуже складна, це те, над чим люди іноді роками працюють у кабінеті психотерапевта. Може минути якийсь час, коли з'явиться розуміння: від тієї людини я хотів, щоби вона поважала мій час, бо запізненнями вона дає мені зрозуміти, що мій час не важливий і вона мене не поважає.

Вправа «Про що я подумав»

Мета: усвідомити зв'язок між думками та емоціями людини.

Існує дуже тісний зв'язок між нашими думками та емоціями. Ця техніка може бути спрямована на ідентифікацію злості. Коли ми відчуваємо дуже сильну емоцію, варто запитати себе: «Про що я щойно подумав?». З одного боку, так вдасться зрозуміти, що керує нами в цей момент. А з іншого – через думку можна вийти на емоцію та віднайти злість. Коли ми помічаємо за собою негативні думки, можна відстежити емоцію і зрозуміти, що це.

Психологічна гра «Ключі у світ емоцій»

Учасникам пропонується психологічна гра з застосуванням метафорично асоціативних карт «Emotion Cards» / «Resilio» / «Ключі в світ емоцій» тощо. В

ході цієї вправи кожен з учасників відпрацьовує на глибинному рівні власні емоційні стани, переживання, розвиває емоційну грамотність, розуміння та управління власними емоціями.

Запитання для обговорення: Що корисного для Вас було в цій вправі? Що Вас здивувало, чи що нового Ви про себе дізнались?

Завершення тренінгової сесії: «Рефлексія»

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Студентам пропонується із застосуванням арт-терапії виконати інтуїтивний малюнок – «Мій емоційний інтелект». Учасники представляють свої роботи, з аналізом здобутих знань, умінь та навичок у галузі емоційного інтелекту особистості. Визначають його роль як складової психологічного здоров'я студента.

Творче домашнє завдання: «Щоденник емоцій»

Усім учасникам пропонується створити/ розробити/ використати готовий (як варіант з Goole Play) – власний «Щоденник емоцій». У ньому студенти фіксують свої емоційні стани/ переживання кожного дня з окресленням різних емоцій.

«Думками навиворіт». Для закріплення отриманих знань учасникам рекомендується переглянути американський 3D комп'ютерно-анімаційний комедійно-драматичний фільм «Думками навиворіт».

Тренінгова сесія 3. «Ціннісно-мотиваційна складова психологічного здоров'я»

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Рефлексія щодо виконання творчого домашнього завдання «Щоденник емоцій».

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Ціннісно-мотиваційна сфера і психологічне здоров'я студентів»

Міні-лекція: «Значення ціннісно-мотиваційної сфери для психологічного здоров'я студентів».

Інтелект-карта «Мої цінності» (індивідуальна вправа із наступним груповим обговоренням). Учасники отримують аркуші паперу і кольорові олівці. Завдання: схематично зобразити Я в центрі, а навколо нього, у формі променів сонця — вказати цінності (5-7) учасників і асоціації, пов'язані з ними. *Запитання:* Яка роль цінностей у житті людини? Як цінності пов'язані з її активністю? Із усвідомленістю, задоволеністю життям?

Розвивальний компонент *«Ресурси ціннісно-мотиваційної сфери у збереженні психологічного здоров'я»*

Вправа «Дерево цілей» (модифіковано за (Askoff).

Мета: розвиток смисложиттєвих орієнтацій, здатності до формулювання і конкретизації особистих цілей. Ведучий: «Кожен із нас має виростити і культивувати упродовж життя головне дерево. Яке це дерево? ... (Відповіді учасників). На мою думку, це дерево цілей». Учасники на аркушах паперу зображають своє дерево цілей, таким, як його уявляють. Стовбур — головне завдання, гілки — підзавдання різних рівнів (2, 3, 4-го рівнів). Доцільно, щоб учасники на рисунку вказали часові межі виконання завдань. У парах проводиться обговорення цілей студентів, кроків щодо їх досягнення, ідей, які виникли в процесі. Кожна пара висловлюється після завершення у спільному колі.

Робота в малих групах «П'ятірка» джерел хорошого і поганого настрою» (використано ідеї Т. Титаренко).

Студенти утворюють 3-4 робочі групи, де обговорюють, які події, ситуації є для них джерелами хорошого та поганого настрою. Учасники підгруп фіксують «п'ятірки» джерел хорошого і поганого настрою». Проводиться сумісне обговорення у групі, кожна підгрупа показує власні напрацювання, відзначають спільні моменти. Студенти вказують, що було важливим для них у ході виконання, які ідеї, думки виникали в процесі.

Групова дискусія «Успіхи і невдачі» (створено на основі ідей К. Мацушіта).

Мета: сприяти здатності студентів осмислювати власні успіхи і невдачі. Ведучий ставить запитання: «Чи згодні ви: Невдала спроба в 100 разів гірша, ніж бездіяльність?». Учасники групи висловлюють власні думки щодо цього, аргументують їх. Тренер стимулює обговорення. Також запитус: «Якщо ви зробили 12 спроб і з них успішною була лише одна — це вважати успіхом чи невдачею?», «Чи може невдача стати 1-ою сходинкою до успіху? За яких умов?». Ведучий записує основні ідеї на фліп-чарті, спрямовує діалог, підсумовує, робить висновки.

Вправа «Позитивний образ «Я» (спершу індивідуальна форма, потім у 3-4 групах). Розроблено на основі ідей І. Авидон, О. Гончукової.

Мета: сприяти формуванню позитивного образу «Я», розвивати здатність покладатись на власні сили у вирішенні життєвих завдань. Ведучий: «Часто відчуття власної безпорадності є наслідком негативного самосприйняття: людина бачить у собі багато небажаних рис характеру, недоліків. Це негативно впливає на її мотивацію і діяльність». Учасники індивідуально міркують і записують свої «сильні» риси характеру (5 варіантів), персональні особливості, які допомагають їм у роботі (навчанні) і житті загалом. Записують власні успіхи (5 варіантів). У підгрупах по 4 особи студенти міркують, які їхні особливості (здібності) зумовили ці досягнення. Учасники розбирають ідеї відносно перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для конкретної діяльності, фіксують їх на ватманах.

В результаті виконання завдання роблять висновок про можливості самовдосконалення людини, а також отримують мотиваційний заряд від усвідомлення способів і методів розвитку. На завершення учасники пригадують позитивні вислови, схвалення на їх адресу з боку друзів, батьків, викладачів, керівників (3-4 варіанти). Аналізують їх мотиваційний вплив на власну поведінку і діяльність.

Робота в міні-групах. Вправа «Турбота про яблуню» (за А. Мінуліна).

Мета: активізувати усвідомлення взаємозв'язку між результатами діяльності та зусиллями людини.

Завдання учасників — закрити очі та уявити, що вони мають виростити яблуню. Студенти уявляють дерево, місце, де воно росте, що його оточує. Їх основна справа (діяльність) — турбота про це дерево. Вони прагнуть, щоб яблуня давала більше плодів. І тому вони повинні добре піклуватися про неї. Далі учасники уявляють, як вони щоденно турбуються про своє дерево, працюють, поливають, обробляють його, розробляють нові способи культивування. Вони не шкодують часу і сил, адже від цього залежить майбутній урожай. Уявляють, як збирають добрий урожай і що відчують.

Запитання до обговорення: Чи можна співвіднести вирощування дерева із вашою діяльністю? Як усвідомлення кінцевого бажаного результату та систематичні зусилля впливають на справу, якою займається людина? Як це позначається на використанні нових прийомів діяльності? Як впливає осмислення рутинних, але необхідних справ на продуктивність і задоволеність життям? Аналізуються думки і відчуття, які виникли в ході виконання вправи.

Вправа «Розвиток почуттів, які наснажують» (модифіковано за В. Секулич).

Мета: розвинути увагу до почуттів, підвищити задоволеність життям.

Ведучий говорить: «Всі ми насолоджуємось почуттями, які приносять нам задоволення, енергію, дають відчуття повноти життя. Такі почуття можуть залишити у нас глибокий відбиток на все життя». Учасники мають подумати про почуття, які наповнюють їх енергією, спокоєм, гармонією. Пропонується спробувати знайти, пригадати, назвати ці почуття, подібно до того, як діти збирають предмети (значки, фотографії знаменитостей, фішки і т.д.).

Учасники пригадують і розповідають у міні-групах про свої почуття, які приносять задоволення, гармонію. Фіксують власні переживання у ході діалогу. Ведучий рекомендує зберігати такі почуття як таємний скарб для моментів, коли

вони стануть у нагоді членам групи. Висновок: почуття, які приносять задоволення, люди можуть розвивати — варто лише так вирішити.

Завершення тренінгової сесії: *«Рефлексія»*

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Творче домашнє завдання *«Я через 5 та 10 років»*

Тренінгова сесія 4. «Поведінковий компонент психологічного здоров'я студентів»

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Рефлексія щодо виконання творчого домашнього завдання «Я через 5 та 10 років».

Вправа «Як я сьогодні спав»

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: *«Поведінковий компонент у структурі психологічного здоров'я студентів»*

Вправа «Міфи та реальність». Мета проведення: занурення в тему заняття. На ватмані потрібно накреслити дві колонки — міфи і реальність. Тренер надає роздатковий матеріал щодо проявів поведінки психологічно здорової людини або зачитує правдиві і неправдиві факти. Учасники повинні вписати в колонки інформацію, що відповідає дійсності і ту, що є хибною. Або студентам пропонується самим пригадати якомога більше міфів і правдивих фактів.

Міні-лекція: «Поведінковий компонент як інтегральний рівень прояву психологічного здоров'я людини»

Вправа «Дерево здоров'я». Мета вправи полягає в систематизації та узагальненні знань про психологічне здоров'я людини. Учасники отримують аркуші паперу і кольорові маркери. Завдання можна виконувати як індивідуально, так і в парах чи міні групах. Завдання: намалюйте дерево психологічного здоров'я, стовбур та коріння якого — ті психологічні властивості, уміння, навички, які є суттєвими для його існування, а гілки — їх форми зовнішнього прояву. Товщина відповідних частин малюнку має відображати ступінь

значущості тієї чи іншої властивості. Запитання: Які форми прояву психологічного здоров'я на рівні поведінки людини ви можете назвати?

Мозковий штурм «Резерви адаптації». Завдання: назвати та розкрити зміст основних властивостей людини, її особистісних якостей, що забезпечують соціально-психологічну адаптацію в суспільстві. *Запитання:* Яка роль соціально-психологічної адаптації у житті людини? Як ви розумієте адаптивність? У чому полягає різниця між адаптацією та адаптивністю?

Розвивальний компонент «Ресурси розвитку поведінкового компоненту психологічного здоров'я»

Вправа «Казковий магазин» (модифіковано за О. Главник). Спираючись на важливість гнучкості, активності, відповідальності, адаптивності, раціонального прийняття рішення в реалізації поведінкового компоненту психологічного здоров'я, пропонуємо учасникам зіграти в гру. Вправа допоможе сконцентруватись на проблемах варіативності поведінкових проявів психологічного здоров'я, позитивного сприйняття себе та інших, самокритичності, ієрархії внутрішніх цінностей. Учасникам слід виставити на продаж в казковому магазині свій товар — риси, які він вважає у нього є в надлишку. Натомість є можливість придбати собі щось інше — якості, яких не вистачає. *Запитання:* Які нові знання про себе ви отримали в результаті цієї вправи? Чи всі властивості однозначно можна оцінити як негативні чи позитивні?

Вправа «Розмова зі зміною позиції» (модифіковано за І. Вачков). Мета вправи полягає в оволодінні навичками аналізу проблемної ситуації та прийнятті найкращого для себе рішення. Ґрунтується на уявленнях Р.Ассаджолі про субособистості. Уявивши певну складну, важливу, відповідальну, значущу ситуацію, в якій важко прийняти певне рішення учасникам необхідно, поступово переміщуючись в просторі, висвітлити ймовірні її рішення з позиції Реаліста, Мрійника та Скептика. Запитання: Чия позиція домінувала? Чи існує баланс в цих позиціях? Які переваги надає кожна з них?

Вправа «Впевнена і непевнена поведінка». Для відпрацювання прийомів впевненої поведінки пропонується виконати вправу, в ході якої кожному учаснику групи необхідно продемонструвати непевнену поведінкову реакцію, агресивну реакцію і впевнену реакцію в якійсь гіпотетичній ситуації.

Вправа «Казка про себе» (модифіковано за К. Мілютіна). Вправа спрямована на розвиток активної життєвої позиції, відходу від звичного сценарію, усвідомлення своєї життєтворчості.

Завдання. Якби ви були казковим героєм, то яка б це була казка? Створіть та запишіть її. Потім прочитайте та подумайте над запитаннями: Хто я в цій казці? Що я там роблю? Як вона називається? Чи подобається вона мені? А тепер можна побути іншим героєм цієї казки. Подумати, чого кожен з нас хоче, як живе, чого прагне.

Завершення тренінгової сесії: «Рефлексія»

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Вправа «Дій!». Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу. Ресурси: аркуші паперу, ручки. Завдання: запропонувати кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після його завершення. Розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Завтра», «Три місяці», «Півроку», та заповнити їх. Дати учасникам 15 хвилин, попросити кожного зачитати одну найважливішу річ з кожного стовпчика.

5.2.3. Інтерактивні вправи та прийоми аутотренінгу

Інтерактивні вправи є важливою складовою розробленої програми. Вони дають змогу активізувати особистісні ресурси учасників, сприяти їх ефективній ауто- і міжособистісній комунікації, встановити ефективний зворотний зв'язок. Всі згадані аспекти вагомі для зміцнення психологічного здоров'я людини. Інтерактивні вправи доцільно проводити на заняттях під керівництвом викладача за умови дотримання конфіденційності та реалізації принципів активності,

партнерської взаємодії, дослідницької позиції (Н. Хрящева). Ідеї, навколо яких вибудовано вправи — оточення людини, місце, час, діяльність, спільні дії та міркування. Наведемо вправи, що виконуються у парах, міні-групах, групах (модифіковано за В. Секулич, 2006, Фопель, 2016).

Вправа «Важливий предмет»

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення, активного слухання. Виконується у парах (критерій «за бажанням»). «Поміркуйте хвилину і скажіть, який предмет у вашому домі є найважливішим для вас. Розкажіть партнеру, чому ви обрали цей предмет і чому саме він важливий для вас... Які почуття викликає у вас обраний предмет? Якого значення ви йому надаєте? ... Чи маєте спогади, пов'язані з цим предметом?... Уявіть, що маєте в своєму будинку кімнату, яку можете заповнити лише предметами з особливим значенням. Які це будуть предмети?» Учасники обмінюються думками щодо важливого предмета, спершу висловлюється перший — другий активно слухає. Далі міняються ролями. Обговорюють враження, емоції, що виникали під час виконання вправи.

Вправа «Мої будні»

Мета: усвідомити власний ритм життя, потреби, визначити способи самопідтримки. Виконується у парах. Обладнання: кольорові олівці, папір.

Ведучий: Одноманітність буднів може виявитись оманливою, ми можемо недооцінювати їх важливість. Будні — це реальність, в якій ми живемо. З іншого боку, будні — джерело творчих можливостей, коли ми вдосконалюємо свої здібності. Щодня у нас з'являється можливість творити. А спонукати до творчості можуть якесь місце, людина, предмет або ситуація. Для осмисленого сприймання буднів важливим є розпізнавання щоденних потреб — як базових, так і потреб розмовляти, співпрацювати з іншими, формувати позитивну самооцінку, щоб відчувати задоволення від занять, роботи, відкривати сенс свого життя.

Ведучий роздає учасникам аркуші з переліком понять.

За допомогою наведених понять опишіть свої будні. Позначте знаком «V» те, чого у вашому житті забагато, і те, що вам заважає. Те, чого, на вашу думку, вам недостатньо, позначте знаком «-».

- | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> звуки; | <input type="radio"/> зміни; | <input type="radio"/> прийняття |
| <input type="radio"/> мовлення; | <input type="radio"/> люди; | <input type="radio"/> рішень; |
| <input type="radio"/> рух; | <input type="radio"/> друзі; | <input type="radio"/> вільний час; |
| <input type="radio"/> інтернет, мас- | <input type="radio"/> конфлікти; | <input type="radio"/> час із сім'єю, |
| <input type="radio"/> медіа; | <input type="radio"/> культурні події; | <input type="radio"/> близькими; |
| <input type="radio"/> розклади; | <input type="radio"/> обов'язки; | <input type="radio"/> час для себе; |
| <input type="radio"/> терміни; | <input type="radio"/> монотонність; | <input type="radio"/> спорт. |
| <input type="radio"/> зустрічі; | <input type="radio"/> домовленості; | |

Зробіть графічний малюнок свого звичайного дня у вигляді кругової діаграми (рис. 5.6), поділивши перший круг на сектори за наведеними поняттями. Потім зробіть графічний малюнок свого ідеального дня: у другому крузі зафіксуйте у секторах свої потреби. Розкажіть про результати вправи іншому учаснику. Поділіться вашими емоціями, міркуваннями. Подібним чином другий учасник ділиться власними думками з першим.

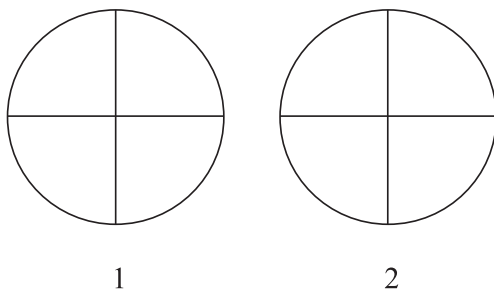


Рис.5.6. Схематичне зображення звичайного і ідеального дня

Запитання: Наскільки ідеальний день відрізняється від решти ваших буднів? У крузі, який відображає реальний день, зафарбуйте темним кольором ті сектори, що суттєво відрізняються від вашого життя. Як тепер виглядає ідеальний круг? Ступінь затемнення круга приблизно відповідає ступеню незадоволення

ваших потреб. Які ваші потреби залишаються поза увагою? Що ви можете зробити для того, щоб задовольнити їх?

Учасники в парах обговорюють результати виконання вправи, інсайти, емоції. Висловлюють власні міркування в груповому обговоренні.

Вправа «Плин часу»

Мета: усвідомити власне сприймання часу і його вплив на життя.

Викладач виводить на слайдах презентації запитання до обговорення (окремо кожен блок). Перший учасник пари висловлюється по кожному блоку запитань. Другий — слухає. Для того, хто слухає, важливо налаштуватись на іншого учасника, уважно слухати його, не давати коментарів і оцінок про почуте. Далі учасники міняються ролями. Той, хто говорив, стає слухачем, а той, хто слухав, висловлюється по запитаннях. Слухачам треба висловити власні емоції і думки під час обговорення в кінці вправи, коли обоє побувають в ролі того, хто говорить.

- ✓ Як різний досвід вашого життя впливає на ваше сприйняття часу? Коли для вас час минає швидше, а коли повільніше?
- ✓ Подумайте про те, які періоди вашого життя були найбільш динамічними, сповненими різних пригод та здобуття досвіду. Якби ви показали час у вигляді лінії, якою б вона була в ці періоди: рівною, стрибкоподібною, хвилястою, перерваною?
- ✓ Які періоди вашого життя були зовсім іншими — коли час минав помірно і ніби сповільнювався?
- ✓ Чи вам коли-небудь здавалося, що плин часу різко перерваний чи зупинений? Що з вами поді відбувалося? Як ви пережили такі хвилини?
- ✓ Вам найбільше подобається, коли час минає: повільно, помірно, швидко?
- ✓ Уявіть ідеальний день, коли все відбувається у відповідному для вас ритмі. Чи маєте ви час протягом цього дня для всього, що запланували? Який вид діяльності є найважливішим у такий день?

Учасники обмінюються думками, враженнями від виконання завдання.

Вправа «Групова взаємодія»

Мета: проаналізувати механізми групової взаємодії, ролі учасників, способи подолання труднощів у групі.

Інструкція викладача: «Учасники об'єднуються у підгрупи по 6-7 осіб. Вам потрібно за визначений час спланувати групову діяльність, до якої залучені всі учасники підгрупи. Наприклад, у групі студентів-психологів — міні-проект волонтерського/просвітницького заходу для певної категорії громадян. Визначте мету, завдання, контингент, часові межі заходу. Розподіліть ролі та зони відповідальності між учасниками (організатор, творець ідей, відповідальний за матеріальне забезпечення, тощо)». Учасники обговорюють завдання.

«Змодельуйте, з якими труднощами ви можете зіткнутись у процесі виконання роботи. Як їх можна подолати/зменшити? Які ваші дії зумовлять наростання труднощів? У підгрупі сформулюйте перелік сильних сторін учасників («погляд збоку», очима одногрупників). Як ці сильні сторони можуть допомогти у подоланні можливих труднощів на шляху до мети? Який досвід кожного зі студентів може бути корисним у вирішенні проблем?» Студенти у ході групового обговорення обговорюють можливі труднощі та способи їх подолання. Завершують рефлексією ідей, емоцій, вражень від виконання вправи.

Вправа «Що було цінним?»

Таку вправу доцільно виконувати в групі в кінці навчального /тренінгового дня. Учасники зосереджуються на власних відчуттях і пригадують, що спонукало їх до дії, пізнання протягом дня. Дають відповідь на запитання: Що сьогодні мене здивувало? Що збудило мої почуття? Що сьогодні мене надихнуло? Чим мені запам'ятався цей день? Який важливий досвід я здобув? Кілька студентів роблять підсумок того, що сказали учасники групи.

Ідеї для вправ на групову взаємодію можна знайти у книзі К. Фопеля «Енергія паузи». Вправи дозволяють створити атмосферу взаєморозуміння і кооперації, що стимулює здатність до навчання і самоефективність студентів. Погодимося із думкою автора: важливо, щоб у групі не фіксувалася жорстка

рольова структура із постійними лідерами і аутсайдерами. Педагогічні стратегії, що сприяють частій зміні ролей і створенню демократичного клімату в аудиторії, — робота в парах, командна робота зі зміною керівництва, робота зі зміною місць — допоможуть створити у всіх студентів відчуття належності до групи і підвищити власну значущість (Фопель, 2016).

Для зміцнення і збереження психологічного здоров'я студентів корисні також вправи аутотренінгу.

Аутогенне тренування (аутотренінг) — метод саморегуляції, що поєднує релаксацію та самонавіювання.

Під час аутотренінгу спочатку досягається розслаблення тону мускулатури, потім у цьому стані проводяться самонавіювання, спрямовані на серцево-судинну і вегетативну нервову систему організму.

Аутогенне тренування може розглядатися як метод профілактики проблем психологічного здоров'я і функціональних порушень в організмі. Це дієвий засіб психогігієни. На думку засновника методу Й. Г. Шульца, аутотренінг підходить більше людям інтелектуального типу, особливо якщо у них є запас наполегливості. При підготовці цього підрозділу використано матеріали (Оверченко, 2014).

Методика дозволяє навчитися розслаблятися, знімаючи психоемоційне напруження і відновлюючи душевні та фізичні сили. Звернемося до нижчого ступеня аутотренінгу (наступним є вищий ступінь). У процесі роботи необхідно засвоїти шість вправ. Сеанси самонавіювання проводять 3 рази на день. Перші три місяці тривалість кожного сеансу не перевищує 1-3 хвилини, потім час трохи збільшується, але не перевищує півгодини. Досягнення заспокоєння відбувається уже після першого його застосування. Але тільки з часом людина виробляє у собі усталену звичку реагувати на *ключове слово*. Адже результатом засвоєння методу є не вміння викликати у себе певні відчуття, а «вмикання» бажаних відчуттів за допомогою *ключового слова*.

Сеанси людина проводить лежачи або сидячи в позі «кучера» (голова схилиється уперед, кисті та передпліччя на колінах, ноги зручно розставлені). Повторювати подумки формули самонавіювання слід спокійно, без зайвої концентрації уваги та емоційного напруження. Ці формули можна записати на аудіоносій (диктофон) і прослуховувати для ефективного виконання вправ.

Вправа 1. Викликання відчуття важкості. Людина подумки повторює: «Я цілком спокійний» (1 раз); «Моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «Я спокійний» (1 раз). Після кількох днів тренування відчуття важкості в руці стає чітким. Потім так само відчуття важкості викликають у обох руках, в обох ногах, у всьому тілі. Кожне тренування має починатися і закінчуватися формулою «Я спокійний». Ключові слова — «Я спокійний».

Вправа 2. Викликання відчуття тепла. «Я спокійний» (1 раз); «Тіло важке» (1 раз), «Моя права рука тепла» (6 разів). Надалі навіюють тепло на іншу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі. Обидві ноги теплі. Все тіло тепле». Згодом вправу 1 і 2 об'єднують однією формулою: «Руки та ноги важкі та теплі». Вправа вважається засвоєною тоді, коли відчуття тепла та важкості виникає у тілі автоматично у відповідь на ключові слова — «Моє тіло важке та тепле».

Вправа 3. Регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули «Я спокійний». Потім послідовно викликають відчуття важкості й тепла в тілі. Людина кладе праву руку на ділянку, де серце, та подумки повторює 5 разів: «Моє серце б'ється спокійно та ритмічно». Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу та ритм серцевої діяльності. Можна використовувати також наступні вправи для регуляції роботи серця і голови: «Я відчуваю приємне тепло в руках... Тепло з рук струменіє до грудей... Я відчуваю приємне тепло в грудях... Відчуття тепла в грудях зростає... У грудях легко... Я розширюю судини серця... Судини серця трохи розширились... Зникло больове напруження судинних стінок... Покращилося живлення м'язів серця... Я абсолютно спокійний... Дихання вільне, легке, плавне... З кожним вдихом серце працює все

спокійніше, все ритмічніше... Серце працює спокійно, ритмічно, добре... Серце працює в рівномірному ритмі спокою... Я абсолютно не відчуваю свого серця...

Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба... Шкіру лоба овіває приємна прохолода... Наче вітерець торкається лоба... Приємна свіжість і ясність голови... Приємне тепло в грудях... Я розширюю судини серця і мозку... Судини серця і мозку трохи розширилися... Покращилося живлення м'язів серця і нервових клітин головного мозку... Зникли всі больові та неприємні відчуття у голові та серці... Я абсолютно спокійний... Всі м'язи абсолютно розслаблені... М'язи обличчя розслаблені... На обличчі прохолода... Шкіру лоба овіває приємна прохолода... Наче легкий вітерець торкається лоба...

Приємна свіжість і ясність у голові... З'явилися ясність і легкість думки... Судини мозку трохи розширилися... Покращилося живлення нервових клітин головного мозку... Зникли всі больові та неприємні відчуття у голові... Нормалізувався кров'яний тиск... Голова ясна, легка... В голові й у всьому тілі зберігається приємне відчуття відпочинку, спокою і здоров'я... Я абсолютно спокійний». Ключові слова — «Моє серце б'ється спокійно та ритмічно».

Вправа 4. Регуляція дихання. Формула включає усі попередні навіювання: «Я спокійний. Мої руки важкі та теплі. Моє серце б'ється сильно, спокійно та ритмічно. Я дихаю спокійно, глибоко та рівномірно». Останню фразу повторюють 5 разів. Згодом формула скорочується: «Я дихаю спокійно». Можна використовувати також наступні вправи для регуляції дихання: «Тепло з моїх рук струменіє до грудей... Я відчуваю приємне тепло в грудях... Відчуття тепла в грудях зростає... Трахея, бронхи розслаблені, теплі... Дихання вільне, легке, плавне... Дихаю вільно, спокійно... Рухи грудної клітки вільні... Я абсолютно спокійний... Абсолютно спокійне моє дихання... Всі м'язи тіла абсолютно розслаблені... М'язи обличчя розслаблені... Мій лоб овіває приємна прохолода... Наче легкий вітерець торкнувся лоба... Прохолода над переніссям... Обличчя прохолодне... Приємна свіжість і ясність у голові... Приємне тепло в грудях... Трахея, бронхи розслаблені, теплі... Повітря вдихається і видихається вільно та легко... Дихання абсолютно

спокійне, безшумне, вільне... Я абсолютно спокійний». Ключові слова — «Я дихаю спокійно».

Вправа 5. Вплив на органи черевної порожнини. Послідовно активізуються такі самі відчуття, як у вправах 1-4, а потім подумки 5 разів повторюють: «Сонячне сплетіння тепле. Воно випромінює тепло». Можна використовувати також наступні вправи для травної порожнини: «Я відчуваю приємне тепло у верхній частині живота... Відчуття тепла зростає... Я розширюю судини сонячного сплетіння... Судини сонячного сплетіння трохи розширилися... Поліпшилося живлення нервових клітин сонячного сплетіння... Створені умови для зняття больових і неприємних відчуттів у животі... Моє сонячне сплетіння випромінює тепло...

Приємне тепло розтікається по всьому животу... Ніяких неприємних відчуттів немає... Тільки тепло і спокій... Всі м'язи абсолютно розслаблені... Приємне тепло вгорі живота... Я розширюю судини сонячного сплетіння... Судини сонячного сплетіння трохи розширилися... Поліпшилося живлення клітин сонячного сплетіння... Зникли всі больові та неприємні відчуття у животі... У всьому тілі зберігається приємне відчуття спокою, відпочинку та здоров'я... Я абсолютно спокійний». Ключові слова — «Моє сонячне сплетіння тепле».

Вправа 6. Відчуття прохолоди на лобі. Використовуються формули: «М'язи обличчя розслаблені... Мій лоб прохолодний, обличчя прохолодне... Наче легкий вітерець торкнувся лоба... Приємна легкість і ясність у голові... розширюються судини голови... З'явилися ясність і легкість думки». Ключові слова — «Мій лоб прохолодний».

Вправа 7. Вихід зі стану розслаблення. Можна використовувати наступні вправи: «Я дуже добре відпочив... Роблю глибокий вдих... Дихаю рівно, спокійно... Відчуття важкості та розслаблення м'язів пройшли... Самопочуття добре... Настрій бадьорий... У мене немає ніяких неприємних відчуттів... Я відкриваю очі».

Для зниження психоемоційного напруження «тут і зараз» необхідно послідовно виконувати зазначені вправи. Щоб виробити вміння реагувати на негативні зовнішні впливи більш спокійно та врівноважено, варто послідовно засвоювати ці вправи, тренуючись щоденно. Корисно проводити заняття у групі під керівництвом фахівця або використовувати методичні матеріали для самостійних занять.

5.2.4. Самопізнання і саморегуляція: інструменти, техніки

Інструменти та техніки самопізнання і саморегуляції є невід’ємною частиною інтегративної програми. Їх активне застосування в умовах навчальної діяльності сприяє розвитку аутопсихологічної компетентності студентської молоді, її психологічної культури, що позитивно впливає на стан психологічного здоров’я. Пропонуємо стратегію самопізнання та саморегуляції, що включає техніки самопізнання (рис. 5.7).



Рис. 5.7. Стратегія самопізнання та саморегуляції

Результатом використання технік самопізнання є нові знання, уявлення людини про себе, що дозволяє їй вибудувати оновлену картину власного Я. Опишемо найбільш доцільні прийоми збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів.

«Щоденник самоспостереження»

Мета: зосередити увагу на детальному вивченні та аналізі власних емоцій, думок та поведінки у певний період. Це сприяє продуктивному пошуку проблемних зон, які порушують психологічне здоров'я людини. Щоденник може мати різні форми та структуру. Це дозволяє бути гнучким у веденні та формі заповнення. Основними правилами ведення щоденника є систематичність, усвідомленість та залученість спостерігача у процес самодослідження. На основі отриманих спостережень студент може самостійно відстежити типові поведінкові прояви, патерни, оцінити власний емоційний стан та прослідкувати за ходом думок.

Приклад варіанту ведення «Щоденника самоспостереження»

Жовтень, 2020	Що я думаю?	Що я відчуваю	Чим я займаюсь?	Моя оцінка за день
Пн				
Вт				
Ср				
...				

«Практики майндфулнес»

«Mindfulness» — це безоціночна усвідомленість, що виникає внаслідок свідомого *скерування* уваги на нинішній момент власного досвіду. Термін введено американським професором медицини Джоном Кабат-Зінном в 70-х роках XX ст. *Мета:* гармонізувати діяльність мозку, навчитися перебувати у стані «тут і зараз» завдяки формуванню нових нейронних зв'язків. Під час практик майндфулнес відбувається вивчення себе, переживань, думок і емоцій.

«Коло пріоритетів»

Мета: дослідити життєві пріоритети та їх відповідність стилю життя людини та проаналізувати кількість часу, який витрачається на реалізацію та підтримку важливих життєвих напрямків. Відповідно до запропонованого аналізу, студенти зможуть розставити пріоритети свого життя, вибудувати стратегію поведінки.

«Я-висловлювання»

«Я-висловлювання» — це спосіб донести до співрозмовника актуальні почуття людини без загрози на його адресу та оцінювання його поведінки. *Мета:* створити простір екологічної комунікативної взаємодії.

Алгоритм «Я-висловлювання»

1. Коли я ... (опис ситуації).
2. Я відчуваю ... (опис свого настрою, своїх емоцій, почуттів).
3. Мені хочеться ... (опис бажань).
4. Я починаю думати ... або Мені здається, що ... (опис думок з приводу того, що відбувається).
5. Тому мені хотілося б ... або Тому мені було б приємно ... (конструктивна пропозиція з приводу виходу та / або вирішення ситуації).

Отже, подано перелік прийомів та технік самопізнання. Підсумовуючи, зазначимо, що людина, яка розширює життєві можливості, систему відносин зі світом, звертається за зворотним зв'язком, суттєво стимулює можливості самопізнання, а отже, розвиває здатність до самоусвідомлення та самоконтролю. Все це дає їй змогу більш ефективно організувати своє життя та впливає на стан її психологічного та фізичного здоров'я.

5.2.5. Рекомендації щодо організації життєдіяльності і взаємодії студентів із оточенням задля підтримання їх психологічного здоров'я

Розглядаючи психологічне здоров'я як динамічну інтегративну систему, що складається з когнітивного, емоційного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів та забезпечує цілісність особистості, її

самореалізацію, активний спосіб життя та ефективну взаємодію з середовищем, вважаємо за доцільне зосередитись на деяких рекомендаціях щодо його збереження. Власне психологічне здоров'я людини є тією тонкою сферою, що дозволяє нам встановлювати ефективні способи особистісної взаємодії з мінливими умовами зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому власну цілісність та неповторність.

Перш за все, слід звернути увагу на підґрунтя забезпечення оптимального функціонування психологічного рівня здоров'я, тобто на фізичне здоров'я людини. Тому рекомендації стосуються дотримання здорового способу життя людини. Сюди слід віднести формування уявлення про здоровий спосіб життя у студентів та оволодіння навичкам його втілення. Здоровий спосіб життя можна розглядати як такий, що веде до збереження та розвитку психічних та фізичних якостей людини, зберігає оптимальну працездатність та соціальну активність індивіда. Тобто здоровий спосіб життя — це така активність людини, яка спрямована на збереження та покращення здоров'я.

Основою здорового способу життя виступає стиль життя та життєва мотивація кожної людини. Компонентами здорового способу життя є рухова активність, раціональне харчування, загартовування, повноцінний сон тощо. Напрямами реалізації комплексного підходу до формування здорового способу життя є: валеологічна освіта, розвиток мотивації дотримання здорового способу життя та створення умов для реалізації фізичного, психічного та соціального здоров'я. Під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних та професійних функцій.

У характеристиці здорового способу життя можна виокремити вісім основних моментів, які найбільшою мірою сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я людини:

➡ збалансоване харчування та повноцінний відпочинок,

- ➡ регулярна фізична та рухова активність,
- ➡ психофізіологічна задоволеність в родині,
- ➡ активна життєва позиція,
- ➡ матеріально-економічна незалежність,
- ➡ висока медична активність,
- ➡ задоволеністю навчанням та роботою,
- ➡ душевний комфорт.

Якщо говорити про операціональне забезпечення психологічного здоров'я на поведінковому рівні, то для його забезпечення доцільно володіти прийомами емоційно-вольової саморегуляції, аутогенного тренування, медитації, прийомами підтримки відносної стабільності емоційного фону та позитивного настрою.

Важливим в цьому аспекті є вміння усвідомлювати, проявляти, регулювати свої емоції та почуття, віднайти власні джерела позитивних переживань. Що може бути такими джерелами? Це і прикладна творчість, рукоділля, ігри, виїзди на природу, малювання, читання, спілкування з домашнім улюбленцем, копирсання в саду чи прослуховування музики — все те, що приносить вам радість, приємні відчуття. Саме ці елементи знаходяться в основі життєвих філософій, відомих як лагом та хюге.

Підтримка динамічної рівноваги у взаємодії із соціальним середовищем досягається оволодінням прийомами ефективної комунікації, наявністю кола соціальної підтримки та партнерів по невимушеному спілкуванню, розвитком емпатії, психологічної гнучкості.

На особистісному рівні детермінантою психологічного здоров'я виступатиме прагнення людини до роз'язання внутрішньоособистісних конфліктів, оскільки протиріччя в цінностях та мотивах, рольове перевантаження негативно впливатимуть на душевний спокій. Наявність та усвідомленість сенсу буття, якщо не всього, то принаймі на даному його етапі, також виступатиме запорукою внутрішньої гармонії. Вміння самотійно приймати рішення, брати на

себе відповідальність за своє життя, не боятись помилок та прагнути особистісного зростання стають у нагоді.

Якщо говорити саме про навчальну діяльність, то студентам у нагоді стануть такі елементарні уміння та навички, як: планування та організація навчальної діяльності, подолання прокрастинації, пошук власного стилю навчальної діяльності. Вивчення та прийняття особливостей корпоративної культури закладу вищої освіти, встановлення дружніх ділових стосунків в студентському середовищі, участь в загальноуніверситетських заходах, робота в студентському самоврядуванні сприятимуть кращій адаптації до умов навчання.

Питання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте інтегративну програму збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів.
2. Який компонент програми є, на вашу думку, найбільш вагомим? Чому?
3. Вкажіть переваги і недоліки групових і індивідуальних заходів щодо збереження і розвитку психологічного здоров'я студентів.
4. Які основні ідеї профілактичної складової інтегративної програми?
5. Чим обумовлена роль засобів самопізнання і саморегуляції у збереженні психологічного здоров'я студентів?
6. Які інструменти і техніки саморегуляції є дієвими для зміцнення психологічного здоров'я особистості?
7. Якими є принципи функціонування тренінгової програми?
8. Що ви можете порекомендувати студентам для розвитку їх психологічного здоров'я?
9. Проаналізуйте прийоми, вправи, спрямовані на розвиток когнітивної складової психологічного здоров'я студентів.
10. Чи є розвинута здатність регулювати власну емоційну сферу проявом психологічного здоров'я особистості? Відповідь аргументуйте.

- 11.Опишіть Ваш досвід виконання творчих домашніх завдань задля розвитку психологічного здоров'я.
- 12.Які прийоми самопізнання є найбільш ефективними, на вашу думку?
- 13.Які вправи, техніки доцільно використовувати для розвитку ціннісно-мотиваційної складової психологічного здоров'я студентів?
- 14.На чому базується використання прийомів аутотренінгу? Яка їх роль у підтриманні психологічного здоров'я?
- 15.Наведіть приклади людей із ознаками психологічного здоров'я і нездоров'я з літератури, художніх фільмів. Аргументуйте свій вибір.
- 16.Проаналізуйте відомі вам прийоми і засоби збереження і розвитку психологічного здоров'я. Які з них є найбільш ефективними для вас?

Тестові питання

1. Завдяки якому процесу відбувається логічний (раціональний) вибір суб'єктом тих цінностей, які вже потенційно містяться в його смисловій сфері, але особистісно ще не прийняті.

а) мислення; б) аналіз; в) рефлексія.

2. Інтелектуальний тип рефлексії — це?

а) знання щодо рольової структури та позиційної організації колективної взаємодії

б) знання щодо об'єкта та способів дій з ним

в) уявлення щодо внутрішнього світу іншої людини

3. Резилієнс (психологічна відновлюваність) — це ?

а) здатність пережити стреси, різного роду життєві ситуації з мінімальними втратами психічного здоров'я

б) здатність швидко і безболісно приходити до тями після стресів, різного роду життєвих ситуацій

в) здатність позбутися тригерів, які викликають стреси, різні життєві ситуації

г) здатність бути стійкою до стресів, вміти їх не помічати.

4. Що таке самоменеджмент?

а) це сукупність раціональних процесів, пов'язаних із плануванням, організацією, стимулюванням та контролем власної діяльності, які забезпечують ефективність функціонування (правильно)

б) сукупність нераціональних процесів, пов'язаних із плануванням, організацією, стимулюванням та контролем власної діяльності, які забезпечують ефективність функціонування.

в) сукупність раціональних процесів, пов'язаних із плануванням, дезорганізацією, стимулюванням та відсутність контролю власної діяльності, які забезпечують ефективність функціонування.

5. Осмислене ставлення до власних суб'єктивних утворень — це:

а) самооцінка; б) самоставлення; в) самоменеджмент.

6. До структурних компонентів самоповаги відносяться ..?

- а) когнітивний компонент (уявлення про самого себе та самооцінка)
- б) емоційно-ціннісний компонент (позитивні емоції, почуття та сенсоутворювальні мотиви)
- в) поведінковий компонент (дії, плани дій щодо самого себе)
- г) всі відповіді вірні

7. Оберіть правильну відповідь:

Інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду називається ...

- а) емоція; б) емоційний інтелект; в) емоційна реакція.

8. Оберіть правильну відповідь:

Одним із перерахованих компонентів парціального емоційного інтелекту є ...

- а) емоційна обізнаність; б) самооцінка; в) рефлексія.

9. Оберіть правильну відповідь:

Індивідуальна властивість особистості, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією, називається ...

- а) тривога
- б) тривожність
- в) надмірне хвилювання

10. Оберіть правильну відповідь:

Стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації, називається ...

- а) особистісна тривожність

б) реактивна (ситуативна) тривожність

в) надмірна емоційна реакція.

11. Оберіть правильну відповідь:

Стійка схильність особистості сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги називається ...

а) особистісна тривожність; б) реактивна тривожність; в) афективна реакція.

12. Зазначте автора теорії емоційного інтелекту:

а) Деніел Гоулман; б) Зігмунд Фройд; в) Роло Мей.

13. Смыслжиттєві орієнтації особистості включають:

а) цілі в житті, процес життя, результативність життя;

б) процес життя, рефлексію, адаптивність;

в) суб'єктність, осмисленість життя, цінності відносин.

14. Смыслоутворююча функція особистісних цінностей виявляється :

а) лише у ситуаціях утворення мотивів;

б) у процесі породження інших смислових структур;

в) як у ситуаціях мотивоутворення, так і в породженні інших смислових структур.

15. Стани, коли особистість невдоволена своїм життям, не відчуває інтересу до життя, вказують на:

а) високий рівень смысложиттєвих орієнтацій;

б) середній рівень смысложиттєвих орієнтацій;

в) низький рівень смысложиттєвих орієнтацій.

16. У разі, коли індивід має високі показники психоціального стресу, це вказує на:

а) актуальну потребу в психологічній допомозі;

б) достатньо розвинуті навички само- і таймменеджменту;

в) його здатність ефективно справлятися із викликами сучасного життя.

17. Чи правильне твердження: Періодичне відчуття наявності незадоволених потреб може стимулювати студентів до зміни ситуації, активізації зусиль, самопізнання:

а) так; б) ні.

18. Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявляється як схильність особистості:

- а) жити сьогоднішнім або вчорашнім днем, не мати цілей у майбутньому
- б) мати актуальні та значущі життєві цілі на майбутнє, які надають життю спрямованість і життєву перспективу;
- в) звертатися більше до минулого досвіду, власних досягнень, аніж міркувати і ставити цілі на майбутнє.

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

6.1. Сучасні інтерактивні інструменти, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності студентської молоді

На сьогодні існує значна кількість технік, прийомів, практик, що мають на меті розвиток емоційної обізнаності студентської молоді. Це, зокрема, участь у тренінгових заходах, спеціальних навчальних програмах, використання індивідуальних психологічних вправ, самоспостережень тощо.

Існують різні технології для активації та розвитку емоційно-інтелектуального ресурсу студента у професійному становленні. Вони базуються на продуктивній інтелектуальній діяльності. Перерахуємо основні, які можна впровадити у навчальний процес, що сприятиме розвитку емоційного інтелекту студента:

- соціальна технологія;
- технологія особистісно-орієнтованого розвивального навчання;
- технологія ситуативного моделювання;
- проєктні технології;
- технологія критичного мислення;
- технології розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії.

Доцільним є використання цих технологій, тому що опрацювання навчального матеріалу вимагає ґрунтовних досліджень студента. Працюючи над проєктами, студенти проходять усі стадії технології виконання завдань, забезпечуючи управління емоційним станом, підпорядковуючи емоції розуму, сприяючи самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду. Для розв'язання суперечностей між життєвим досвідом студента і новою інформацією використовують прийоми критичного мислення.

Студентам Київського університету імені Бориса Грінченка запропоновано навчальну програму «Психологія емоційного інтелекту», яка включає не тільки

теоретичний, а й практико-орієнтований матеріал для ознайомлення та впровадження. Вона складається з чотирьох змістових модулів:

- модуль I. «Емоційний інтелект — історико-філософські витoki»,
- модуль II. «Наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту»,
- модуль III. «Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості»,
- модуль IV. «Розвиток емоційного інтелекту».

У практичній частині у студентів є можливість ознайомитись та апробувати різні психологічні технології, обрати за рахунок індивідуального та особистісного підходу саме ті, що підійдуть окремо кожному. Також студенти можуть створювати та впроваджували індивідуальні та групові проєкти розвитку емоційного інтелекту.

При практичному вдосконаленні емоційної складової психологічного здоров'я мова йде не лише про емоційний інтелект, а про емоційну обізнаність загалом. Існує великий вибір сучасних інтерактивних інструментів, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності молоді. Наприклад, *для розвитку розуміння й контролю власних емоцій*, можна використати індивідуальні психологічні техніки, а саме:

- не «зацикловатись» на негативних емоціях, спробувати «перезавантажити» власні думки на інші справи;
- якщо людина дуже знервована або відчуває провини, сором чи щось інше, треба спробувати знайти причину цього стану і розібратися в ній;
- якщо поганий настрій, то можна звернутися до друзів, знайомих по допомогу, а не тримати негативні почуття в собі;
- якщо все ж переповнюють негативні емоції й людина не знає, як їх позбутися, то треба спробувати пожартувати над собою, сказати собі, що це не варто здоров'я, гумор завжди рятує в неприємній ситуації.

Як рекомендації ми пропонуємо набір практичних інструментів, за допомогою яких особистість може покращити власний емоційний стан «тут і

зараз». Вони дають змогу людині заглибитись у власні емоції, опираючись на рефлексивні процеси, і сприяють позитивному впливу на стан психологічного здоров'я.

Рефлексивно-емоційна вправа «Тут і зараз»

Вправа спрямована на розуміння своїх почуттів. Вам потрібно дати відповіді на питання, щоб зрозуміти наскільки Ви розумієте власні почуття:

- Яку емоцію я зараз відчуваю?
- «Тут і зараз» ця емоція корисна для мене?
- Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію?

Відповіді краще записувати для подальшого рефлексивного аналізу. Опишіть лише ті емоції, які Ви відмітили у себе при читанні запитань.

Описана вправа допоможе «запустити» процес особистісної рефлексії, якщо робити її регулярно та в ситуаціях різної емоційної забарвленості. Таким чином, Ви звикнете приділяти увагу своїм почуттям.

Вправа «Мій емоційний день»

Ця вправа спрямована на розуміння себе. Упродовж дня рекомендується записувати всі свої емоції та події, що їх викликали. Для кращої візуалізації можна робити кольорові позначки для визначення кольору емоцій фломастерами, олівцями, використовувати відповідні стікери, «емої face» тощо. Наприкінці дня можна спеціально збільшити позитивні відмітки, на негативних або з малою кількістю відміток подіях. Це дасть розуміння, що подія сама по собі — нейтральна, а наші емоції — це лише наша реакція на неї.

Емоція	Подія, яка її викликала
...	...

Вправа «Моє емоційне дихання»

Йога, медитація, дихальні вправи фокусують нас на внутрішніх емоційних переживаннях, від радості, інтересу до розчарування, тривоги, гніву — і

допомагають долати стани сильного емоційного напруження. Тому маємо пораду психолога: *«У складній ситуації — просто дихай»* / В. Фурман /

Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Таким чином збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан. Усвідомте відновлення свого емоційного стану. Зафіксуйте цей момент.

Вправа «Емоційна візуалізація»

Уявіть, що завтра вам потрібно виступити на дуже важливому вебінарі. На виступ у вас є рівно *30 секунд*. Щоб підготуватися до презентації, зробіть наступне:

- уявіть приміщення, де будете виступати, і людей, які в ньому знаходяться;
- відчуйте їх емоції, зрозумійте, чого вони хочуть;
- відчуйте впевненість в собі;
- в одному реченні викладіть суть свого виступу.

Проаналізуйте, чи вдалось вкластися в 30 секунду, та чи Ви змогли одним реченням донести меседж Вашого виступу.

Отож, для розвитку емоційної сфери загалом та емоційного інтелекту студента зокрема важливо:

- ➡ визначати свої емоції та керувати ними;
- ➡ розуміти свої внутрішні мотиви;
- ➡ розвивати емпатію;
- ➡ розуміти емоції, позицію і потреби іншої людини.

Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості сприяє результативності та ефективності міжособистісної взаємодії у професійній діяльності, профілактиці порушень психологічного здоров'я студентів. Представлено ряд інструментів для його підтримання.

6.2. Арт-терапевтичні прийоми підтримання психологічного здоров'я особистості

Прийоми підтримання психологічного здоров'я ґрунтуються на цілеспрямованому використанні мистецтва та творчості як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість. Саме за рахунок таких прийомів внутрішнє «Я» людини втілюється у спонтанних витворах мистецтва — продуктах творчої діяльності. Арт-терапевтичні засоби — дієвий інструмент дослідження і гармонізації внутрішнього світу людини. Використання методів арт-терапії, за В. Соловйовою, забезпечує формування відносин взаємного прийняття й емпатії, можливість вільного самовираження та самопізнання; підвищення адаптаційних можливостей, зниження втоми та напруженості, створення позитивного емоційного настрою.

Різноманітні арт-терапевтичні техніки допомагають людям пізнати, краще зрозуміти себе та знизити інтенсивність травмуючих переживань. З метою збереження психологічного здоров'я можуть застосовуватись різні арт-терапевтичні прийоми і техніки, за умов завчасної адаптації вправ до запиту учасників арт-процесу.

Метод *інтуїтивного (правопівкульного) малювання* — системне поєднання знань лівої і правої півкуль головного мозку. Інтуїтивна творчість дарує нам внутрішню свободу, розуміння того, що помилок немає, а є численні можливості. Це також простір варіантів та можливість вчитись довіряти своїй інтуїції. Під час використання цього методу, людина може розкрити свій творчий ресурс і відчувати себе «тут і зараз». Метод правопівкульного малювання розроблений художником Б. Едвардс на підставі досліджень лауреата Нобелівської премії Р. Сперрі про відмінність функцій правої і лівої півкуль мозку.

У більшості людей провідною є ліва півкуля, що відповідає за мову та логічне мислення. Права півкуля відповідає за візуальне сприйняття та творчий потенціал особистості. Творчість сприяє усвідомленню людиною своєї

унікальності та неповторності. Кожен із нас має творчі здібності, які дають можливість глибше відчувати себе, творче задоволення, оновлення.

Вправа «Малюнок на вільну тему»

Мета: дослідити внутрішній світ особистості за допомогою фарб, образів, форм та емоцій, які виникають у творчому процесі.

Матеріали: фарби акварельні, гуаш, акрил, папір, пензлі (різних розмірів), серветки, склянка з водою.

Перед початком малювання потрібно заплющити очі та розслабитися. Можна помріяти і знайти тему, яка, на вашу думку, допоможе відновити баланс та рівновагу. Умовно розділіть аркуш на три частини та нанесіть на кожну зону колір, який вам найбільше імпонує. Після визначення кольорової гами малюнка вам потрібно поєднати три зони в єдиний малюнок. Головним правилом під час інтуїтивного малювання є спокій та розслабленість, відсутність контролю дій та оцінки правильності техніки малювання. Важливо відчувати емоцію, а не старатись зробити дуже гарно. Малюнок закінчено.

Рефлексія: Після завершення малюнка учасникам треба кілька хвилин відпочити та дати малюнку підсохнути. У цей момент варто зануритися у сприймання картини та дослідити свій стан на рівні емоцій, думок та поведінки. Бажано занотувати інформацію, яка приходить на думку в цей час. Якщо відбувається робота у групах, можна провести групову рефлексію та презентувати свої малюнки на загал.

Відносно новою формою арт-терапії є *ландшафтна терапія*. У процесі її виконання застосовують об'єкти з оточуючого простору, природного або рукотворного середовища. При цьому відбувається взаємодія людини з природним і культурним ландшафтними ресурсами, що сприяє більшій цілісності особистості, оптимізує самоставлення, сприяє розвитку емпатії, формуванню самооцінки та самоповаги. Ландшафтна терапія допомагає особистості краще зрозуміти своє місце у світі через пізнавальні дії, спрямовані як на себе, так і на навколишнє природне середовище. Милуючись красою ландшафту, доглядаючи

за тваринами та рослинами, спостерігаючи за їх розвитком, люди починають сприймати їх як рівних, вступаючи з ними у процес спілкування на якісно іншому рівні, через інші канали сприймання (запахи, кольори, смаки).

О.І. Копитін, засновник методу арт-терапії, вважає, що перебування людини у природному середовищі допомагає мобілізувати внутрішні ресурси та зміцнити віру у власні сили, розвинути креативність та критичність мислення, вміння приймати рішення. Ландшафтна арт-терапія дозволяє прожити особливі емоційні стани, дає потужний поштовх до розвитку людини.

Вправа «Гербарій мого «Я»

Мета: переключити людину із внутрішніх переживань на зовнішні природні об'єкти. *Матеріали:* оазис, ножиці, сухоцвіт, квіти, трави.

Процес виконання. Для створення композиції необхідно підібрати матеріали. Для цього учасникам дається 30-60 хв прогулятись та дослідити навколишнє середовище. Вони налаштовуються на відпочинок та спілкування з природою. Варто усамітнитись та концентруватись на зовнішніх об'єктах. Учасники намагаються віднайти якомога більше предметів природного світу, які характеризують їхні думки та емоції. Обов'язково треба спостерігати, як змінюється емоційний стан. Чи відбувається позитивна динаміка, чи виникає роздратування або напруження. Після прогулянки всі учасники обговорюють свої враження і діляться емоціями.

Друга частина вправи передбачає створення букету свого «Я». Учасники можуть формувати різні варіації відповідно до свого самосприйняття. Наприкінці вправи кожен учасник презентує свій витвір та переконує слухачів, чому його букет є найкращим.

Процес рефлексії: Особливу увагу варто звернути на стани, в яких перебували учасники. Дати змогу висловити їхні думки та емоції. Доречними будуть запитання: Як природа вплинула на ваш вибір складових гербарію? Які природні стихії мають схожість із вашим Я?

6.3. Інформаційні ресурси для зміцнення і підтримання психологічного здоров'я особистості

Психологічне здоров'я тісно пов'язане із психічним та фізичним аспектами здоров'я. Подаємо перелік інфоресурсів, корисних для підтримання і зміцнення різних складових здоров'я.

Сайт Mental Health for Ukraine (MH4U) містить статті, інфоматеріали про психічне здоров'я задля підвищення обізнаності населення з питань психічного здоров'я.

➡ Сайт Mental Health for Ukraine — Психічне здоров'я для України
<https://www.mh4u.in.ua/>

Далі подано огляд додатків, які допоможуть слідувати за психологічним станом людини. Та уловити момент, коли точно потрібно звернутись до фахівця у сфері здоров'я. Зокрема викладено ресурси, що пропонують прості медитації; вправи, що допомагають подивитись на події в новому, позитивному ключі, інструменти, спрямовані на запис та аналіз емоцій тощо.

➡ 10 додатків для боротьби зі стресом і депресією
<https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/214819-mood-manager>

Навички управління емоціями допомагають ефективно давати раду з нашими емоційними реакціями. У багатьох ситуаціях людина може проконтролювати те, що робить, у відповідь на свої почуття. Перший крок до управління емоціями — навчитись їх розпізнавати й усвідомлювати їхній вплив на власне життя. Без таких умінь ми не сприймаємо себе джерелом дій у своєму житті.

➡ Десять дієвих способів управління емоціями
<https://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=8582>

Наведено рекомендації, як регулювати емоції через збільшення уваги до внутрішнього стану. Є емоції, що порушують спокій і внутрішню рівновагу особистості. На противагу їм, інші емоції посилюють цю рівновагу. Емоції розглядаються як доречні, якщо в їх основі лежать раціональні установки. Розузгодження очікувань і реальності, дії і результату викликає неприємні переживання.

➡ Емоційна саморегуляція: кілька способів зробити себе більш щасливими
http://www.elitarium.ru/jemocionalnaja_samoreguljacija/

Кожен із нас може зробити деякі кроки для поліпшення свого психічного здоров'я та добробуту. Завдяки простим практикам людина здатна почуватися краще і отримувати максимум користі від життя.

➡ 5 кроків до психічного благополуччя <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>

Відео показує релаксаційні практики, що сприяють підвищенню психологічного благополуччя. Людина може спробувати різні прийоми і обрати найбільш відповідні.

➡ Як розслабитись: 8 релаксаційних практик для ментального здоров'я від Mind <https://www.youtube.com/watch?v=cyEdZ23Cp1E>

Наступний ресурс — це перелік аудіогідів, що допомагають покращити настрій. А ще пережити відчуття тривоги, проблеми зі сном, низьку впевненість у собі, подолати негативні думки.

➡ Аудіогіди для психічного благополуччя <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/moodzone-mental-wellbeing-audio-guides/>

У цьому ресурсі описано тілесні практики, що допоможуть розслабитись/скинути напруження або ж активізуватись. Їх прикметні особливості — простота і ефективність.

➡ Тілесні практики як засіб самодопомоги: <https://kolesogizni.com/zdorove/5-uprazhneniy-dlya-vosstanovleniya>

Письмові практики корисні для тих, хто відчуває достатній рівень психологічного благополуччя. А людям, у кого в житті є проблеми, хто потребує роботи зі спеціалістом, — письмові практики допоможуть зробити цю взаємодію більш ефективною.

➡ Письмові практики на допомогу собі й іншим.
<http://www.pismennyepraktiki.ru/practices/guide/>

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ДОДАТОК

Шановний респонденте!*

Просимо Вас долучитись до участі в дослідженні психологічного благополуччя студентської молоді в Україні. Участь у дослідженні анонімна.

Вам буде запропоновано 8 психодіагностичних методик, кожна з яких має чітку інструкцію. Просимо відповісти на всі запитання, не пропускаючи жодного.

На початку, будь ласка, заповніть Ваші дані, які є важливими для дослідження.

Дата	
Вік	
Стать	
Курс	
Спеціалізація	
Університет	

1. Тест-опросник самооотношения В. Столина, С. Пантилеева

Інструкція. Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением — ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

* Представлено текст бланку опитувальника для студентів, використаний під час емпіричного дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді. Текст методик подано мовою оригіналу.

5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни — это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И поделом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Бланк методики

1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56
7	17	27	37	47	57
8	18	28	38	48	
9	19	29	39	49	
10	20	30	40	50	

Интерпретация

Порядок подсчета: Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят

в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки:

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

Фактор S

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100,00
14	62,67	30	100,00
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	44,67	6	37,33
7	34,00	7	47,00
8	58,67	8	58,00
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	96,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100,00	15	99,67
		16	100,00

Фактор III			
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,00	7	17,67
1	0,00	8	27,33
2	0,67	9	39,67
3	1,00	10	53,00
4	3,33	11	72,33
5	6,00	12	91,33
6	9,00	13	100,00
Фактор IV		Фактор I	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	3,77
1	2,00	1	7,33
2	5,33	2	16,67
3	16,00	3	29,33
4	29,00	4	47,67
5	49,67	5	65,67
6	71,33	6	81,33
7	92,33	7	92,33
8	100,00	8	100,00

Фактор 2		Фактор 3	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,00	0	2,67
1	0,67	1	7,67
2	3,67	2	16,67
3	7,33	3	34,33
4	15,00	4	50,67
5	32,00	5	70,67
6	51,33	6	89,67
7	80,00	7	100,00
8	100,00		
Фактор 4		Фактор 5	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,00	0	1,67
1	9,67	1	4,67
2	25,67	2	15,00
3	38,33	3	27,67
4	60,33	4	43,33
5	79,67	5	60,67
6	92,00	6	81,67
7	100,00	7	96,67
		8	100,00

Фактор 6		Фактор 7	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	4,33
1	3,00	1	21,33
2	11,33	2	43,33
3	20,00	3	68,67
4	34,33	4	83,67
5	54,67	5	94,00
6	80,00	6	99,33
7	100,00	7	100,00

Значение показателя:

меньше 50 — признак не выражен;

50-74 — признак выражен;

больше 74 — признак ярко выражен.

2. Опросник рефлексивности А. Карпова (Карпов, 2003)

Инструкция испытуемому: "Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 — абсолютно неверно; 2 — неверно; 3 — скорее неверно; 4 — не знаю; 5 — скорее верно; 6 — верно; 7 — совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Текст опросника

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня — представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Бланк опросника

	1	2	3	4	5	6	7
	абсолютно неверно	невер- но	скорее невер- но	не знаю	скорее верно	верно	совершен но верно
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											

Ключ к тесту-опросника рефлексивности А. Карпова:

Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	80 и ниже	81–100	101–107	108–113	114–122	123–130	131–139	140–147	148–156	157–171	172 и выше

Из этих 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 — обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных — значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов. Т.е. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории. Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о

высокоразвитой рефлексивности. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов — индикаторы среднего уровня рефлексивности. Показатели, меньшие 4 стенов — свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

Интерпретация и расшифровка

Методика базируется на теоретическом материале, который конкретизирует общую трактовку рефлексивности, а также ряд иных существенных особенностей данного свойства.

1. Рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом. Двумя другими ее модусами являются рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние. Эти три модуса теснейшим образом взаимосвязаны и взаимодетерминируют друг друга, образуя на уровне их синтеза качественную определенность, обозначаемую понятием рефлексия.

2. Наряду с этим, как показывает анализ литературных данных, диагностика свойства рефлексивности должна обязательно учитывать и дифференциацию ее проявлений по другому важному критерию, основанию — о ее направленности. В соответствии с ним выделяют два типа рефлексии, которые условно обозначаются как "интра- и интерпсихическая" рефлексия.

3. Содержание теоретического конструкта, а также спектр определяемых им поведенческих проявлений — индикаторов свойств рефлексивности предполагает учет трех главных видов рефлексии. Их выделяют по т.н. «временному» принципу: ситуативной (актуальной), ретроспективной и перспективной рефлексии. Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотносению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием.

Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий. В этом случае предметы рефлексии — предпосылки, мотивы и причины произошедшего; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, в особенности, допущенные ошибки. Эта рефлексия выражается, в частности, в том, как часто и насколько долго субъект анализирует и оценивает произошедшие события, склонен ли он вообще анализировать прошлое и себя в нем. Перспективная рефлексия соотносится: с функцией анализа предстоящей деятельности, поведения; планированием как таковым; прогнозированием вероятных исходов и др. Ее основные поведенческие характеристики: тщательность планирования деталей своего поведения, частота обращения к будущим событиям, ориентация на будущее.

3. Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла

Методика предложена Н. Холлом для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,
- 2) управление своими эмоциями (эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность),
- 3) самомотивация (произвольное управление своими эмоциями),
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите в бланке цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен — (- 3 балла);

В основном не согласен — (-2 балла);

Отчасти не согласен — (-1 балл);

Отчасти согласен — (+ 1 балл);

В основном согласен — (+2 балла);

Полностью согласен — (+ 3 балла).

Текст опросника

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не закикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ для диагностики

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обработка и интерпретация результатов

Уровень парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий
- 8-13 — средний
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по таким количественным показателям:

- 70 и более — высокий
- 40-69 — средний
- 39 и менее — низкий.

4. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция: В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни — переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» — это ко мне совершенно не относится;
- «1» — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» — не решаюсь отнести это к себе;
- «4» — это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» — это на меня похоже;
- «6» — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняється своїх чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом — не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушует.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг — не справлюсь, а вдруг — не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

Адаптация: $A = \frac{a}{a+b} * 100$	Эмоциональный комфорт: $E = \frac{a}{a+b} * 100$
Самопринятие: $S = \frac{a}{a+1.6b} * 100$	Интернальность: $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100$
Принятие других: $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100$	Стремление к доминированию: $D = \frac{2a}{2a+b} * 100$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8,82,92,101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28

4	a	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

5. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона)

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

		0	1	2	3	4
		никогда	почти никогда	иногда	довольно часто	очень часто
1	Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?					
2	Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?					
3	Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?					
4	Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?					

5	Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?					
6	Как часто вы в силах контролировать раздражение?					
7	Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?					
8	Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?					
9	Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?					
10	Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?					

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов

осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по вопросам 1,2, 3, 7, 9, 10 (восходящая шкала 0 1 2 3 4).

По вопросам 4, 5, 6, 8 подсчет баллов осуществляется по нисходящей шкале (4 3 2 1 0). Баллы по обоим шкалам суммируются. Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании количества баллов, набранных испытуемым, и его возраста.

Оценка стрессоустойчивости

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,0	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

6. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина

Тест Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) — дает представление о подверженности личности

воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Инструкция Часть I. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Бланк 1 Шкала ситуативной тревожности (СТ)

	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Часть II. Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогд а	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Показатель ситуативной (реактивной) тревожности определяется по формуле: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 50$,

где $\sum 1$ — сумма зачеркнутых цифр по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ — сумма зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показатель личностной тревожности определяется по формуле:

$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$,

где $\sum 1$ — сумма зачеркнутых цифр по пунктам 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

$\Sigma 2$ — сумма зачеркнутых цифр по пунктам 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Интерпретация теста. До 30 баллов — низкая тревожность; 31-45 баллов — средняя; 46 баллов и более — высокая тревожность.

Если РТ не превышает 30, то опрашиваемый не чувствует сильной тревоги, то есть у него в данный момент выявляется низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31-45, это означает умеренную тревожность. При 46 и больше — тревожность высокая.

Очень высокая личностная тревожность (>46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Низкая тревожность (<12), напротив, характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотивации. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения индивидом высокой тревоги с целью показать себя в "лучшем свете".

7. Тест "Смысложизненные ориентации" (СЖО) Д. А. Леонтьева

Тест "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева позволяет оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test , PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла..

На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысловых ориентации и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей — с будущим, эмоциональной насыщенности — с настоящим, удовлетворения — с достигнутым результатом, прошлым.

Ключ к тесту СЖО

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентиля).

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) — полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:
в восходящую шкалу **1 2 3 4 5 6 7** переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
в нисходящую шкалу **7 6 5 4 3 2 1** переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

№ утверждения	Ответ испытуемого	Балл
1	3 2 1 0 1 2 3	3
2	3 2 1 0 1 2 3	1
3	3 2 1 0 1 2 3	4
4	3 2 1 0 1 2 3	5
5	3 2 1 0 1 2 3	2

Бланк теста СЖО. Інструкція к тесту: Вам пропонується пара протилежних тверджень. Ваша задача вибрати одно із утверджень, *яке по Вашому мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).*

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и беспечной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами\
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11	Если бы я мог выбрать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбрать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.

14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.									Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цели.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) — 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

В таблице приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет (по данным Д.А. Леонтьева, 2000).

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО

(по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел)

Субшкала	Среднее знач. ± Станд откл	
	Мужчины	Женщины
Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
Результат жизни	25,46±4,30	23,30±4,95
Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
Локус контроля — жизнь	30.14±5,80	28.70±6,10
Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

Интерпретация. В тесте используются следующие субшкалы:

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой

шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля — Я (Я — хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контролю — жизнь или управляемость жизни.* При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

8. Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников (О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикин)

В опросник "Ваше самочувствие" (ВС) входят методы экспресс-диагностики ПЭН и связанных с ним факторов:

1. самооценка здоровья;
2. шкала психосоциального стресса Л. Ридера;
3. шкала удовлетворенности жизнью в целом О.С. Копиной;
4. шкала удовлетворенности условиями жизни О.С. Копиной;
5. шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей О.С. Копиной.

Обработка и интерпретация результатов.

Пункт 1. Измеряет самооценку здоровья. Низкая самооценка здоровья, по данным исследователей, связана с повышенным уровнем стресса, низкими показателями удовлетворенности жизнью.

Пункт 2. Представляет собой шкалу психосоциального стресса Л. Ридера. При обработке данных, полученных с помощью этой шкалы, подсчитывается сумма баллов по всем 7 пунктам, которая затем делится на 7. Этот средний балл вычитается из 4. В результате определяется показатель психосоциального стресса, который может варьироваться от 0 до 3 баллов. В зависимости от этого показателя испытуемого относят к группе с высоким, средним или низким уровнем психосоциального стресса (см. таблицу).

Нормы уровней психосоциального стресса у мужчин и женщин

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	2,00–3,00	2,18–3,00
Средний	1,00–1,99	1,18–2,17
Низкий	0,00–0,99	0,00–1,17

Испытуемые с высоким уровнем психосоциального стресса относятся к группе лиц, нуждающихся в психологической помощи.

Пункт 3. Представляет собой шкалу удовлетворенности жизнью в целом. Данная шкала оценивает субъективное состояние удовлетворенности—неудовлетворенности.

Для подсчета показателей по данной шкале необходимо из суммы баллов, набранных по подпунктам 1, 3, 5, 7 и 9, вычесть сумму баллов, набранных по подпунктам 2, 4, 6, 8 и 10. Показатели удовлетворенности жизнью в целом могут варьировать от -15 до +15 баллов.

Результат от -15 до -5 баллов является показателем низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, т. е. свидетельствует о состоянии неудовлетворенности, стресса о пессимистическом настроении, о потребности в получении психологической помощи.

Результат от -4 до +4 баллов свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности жизнью в целом.

Результат от +5 до +15 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью в целом, о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

Пункт 4. Представляет собой шкалу удовлетворенности условиями жизни. Для получения показателя по данной шкале необходимо подсчитать сумму баллов по всем 13 подпунктам.

Результат ниже 32 баллов свидетельствует о низком уровне удовлетворенности условиями жизни, о низком качестве жизни и о потребности в получении психологической помощи.

При результате от 33 до 46 баллов условия жизни оцениваются испытуемым как удовлетворительные.

Результат выше 47 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни и является показателем высокого качества жизни.

Если по какому-либо из 13 подпунктов испытуемый набирает 1 или 2 балла, то представленная в данном подпункте сторона жизни может рассматриваться как источник стресса, переживаемого испытуемым. Подпункты шкалы, по которым испытуемый набирает 4 или 5 баллов, следует рассматривать как стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие испытуемого и являющиеся для него поддержкой.

Пункт 5. Представляет собой шкалу удовлетворенности основных жизненных потребностей. При обработке результатов подсчитывается сумма баллов по всем 11 подпунктам шкалы.

При заполнении подпунктов 1, 2 и 3 у испытуемых могут возникнуть вопросы. Пояснение по подпункту 1: "Если вы в данный момент не работаете, оцените ваше отношение к этому факту". Пояснение по подпункту 2: "Если вы живете один (одна), оцените, насколько вы удовлетворены своим семейным положением". Пояснение по подпункту 3: "Если у вас нет детей, оцените ваше отношение к данному факту".

Необходимо, чтобы испытуемый заполнил все подпункты.

Если испытуемый набирает менее 30 баллов, это свидетельствует о низком уровне удовлетворенности его основных жизненных потребностей, о стрессе и о потребности в получении психологической помощи.

Показатель от 31 до 41 балла свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Показатель выше 42 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности потребностей, о психологическом благополучии.

Если по какому-либо из 11 подпунктов данной шкалы испытуемый набирает 1 или 2 балла, то представленная в данном подпункте сторона жизни (потребность) может рассматриваться как причина чувства неудовлетворенности, состояния стресса, переживаемых испытуемым.

Подпункты шкалы, по которым испытуемый набирает 4 или 5 баллов, следует рассматривать как стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие испытуемого и являющиеся для него поддержкой.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Абабков, В. А., Перре, М. А. (2004). *Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии*. Санкт-Петербург: Речь. 166 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. Москва: Мысль.
3. Авидон, И., Гончукова, О. (2012). *100 разминок, которые украсят ваш тренинг*. Режим доступу до ресурсу: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (дата звернення 14.12.20)
4. Ананьев, В. А. (1998) Введение в психологию здоровья [учебн. пособие] Санкт-Петербург: Балтийская педагог. академия. 148 с.
5. Ассаджоли, Р. (1992). *Психосинтез*. Москва: REFL-book.
6. Балашов, Е.М. (2019). Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львів, 6-10.
7. Балл, Г.А. (1989). Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*, № 1. С. 92–100.
8. Березовська, Є.О., Кризина, Н.П. (2011). Проблеми та перспективи державної політики в міжнародних нормативно-правових актів з питань охорони психічного здоров'я. *Державне управління: удосконалення та розвиток*, 10. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2011_10_5 (дата звернення: 14.06.20).
9. Бодров, В.А. (2006) Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса *Психологический журнал* № 2. Т. 27. Ч. 2. С. 113–122.
10. Божович, Л.И. (2007). Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*, № 4. С. 23-24.
11. Братусь, Б. С. (1988). *Аномалии личности*. Москва: Мысль.
12. Брынза, И.В. (2015). Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия. *Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology*. III (31). Issue: 61. С. 69-74.
13. Вачков, И.В. (2007). *Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы* Москва: Эксмо.

- 14.Власенко, І.А. (2021) Психологічні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості. *Габітус*. Вип. 26. С. 58-64.
- 15.Водопьянова, Н.Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер. 336 с.
- 16.Водопьянова, Н.Е. (2015) Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности, [Электронный ресурс], *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета*, серия 16, вып. 1. Режим доступа до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-resursov-subektaprofessionalnoy-deyatelnosti> (дата звернення: 14.10.21).
- 17.Вознесенська, О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*. Київ. 124 с.
- 18.Гоулмен, Д. (2009). *Эмоциональный интеллект*. Москва: Изд-во АСТ.
- 19.Гірник, А.М. (2010) *Основи конфліктології* / А.М. Гірник. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія» 222 с.
- 20.Главник, О., Бевз, Г., упоряд. Максименко С., ред. (2005). *Технологія тренінгу*. Київ.
- 21.Глуханюк, Н.С. (2005) Практикум по психодиагностике: учеб. пособие. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института.
- 22.Грешнев, Д.В. (2002) *Особенности внутриличностного конфликта*: дис. ... канд. психол. наук: Тамбов. 173 с.
- 23.Гримак, Л. (2016). *Общение с собой. Начала психологии активности*. Москва : Изд-во «Ленанд».
24. Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*. Санкт-Петербург: Питер. 496 с.
25. Гришина, Н.В. (2005) *Психология конфликта*. Санкт-Петербург : Питер. 464 с.
- 26.Дергачева, О.Е., Леонтьев Д.А. (2011) Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. В кн.: *Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл. 680 с.
- 27.Дерев'янка, С. (2008). Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 1 (27), 96-104.
- 28.Дойч, М. (2002) Разрешение конфликта (конструктивные и деструктивные процессы) В кн.: Леонов Н.И. *Хрестоматия по конфликтологии*. Москва: МПСИ; Воронеж : МОДЭК. 384 с.

- 29.Донченко, Е.А., Титаренко, Т. М. (1989) *Личность: конфликт, гармония* Киев : Политиздат Украины. 175 с.
- 30.Дубровина, И.В. (2000) *Психическое здоровье детей и подростков* / И.В. Дубровина. Москва : Академия. 256 с
- 31.Дубровина, И.В. (2009). Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*, 3 (20).
- 32.Заїка, І. (2020). Синдром професійного вигорання. *Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»*. Режим доступу до ресурсу: https://k-s.org.ua/psykholohiya_dlya_doroslykh/syndrom-profesiynoho-vyhorannya/ (дата звернення: 16.11.21),(дата звернення: 17.10.21).
- 33.Зарицька, В. В. (2010). Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*, 16, 13–24.
- 34.Захаров, А.И. (1988) *Неврозы у детей и подростков: этиология и патогенез*. Москва. 248 с.
- 35.Зинченко, В. П. (2008). Общество на пути к «человеку психологическому». *Вопросы психологии*. № 5. С. 113-122.
- 36.Зінченко, А.Г., Саприкіна, М.А. (2016) *Навички для України 2030. Погляд бізнесу*. Київ. Режим доступу до ресурсу: http://careerhub.in.ua/wp-content/uploads/2016/10/Navichki_2030.pdf (дата звернення: 24.08.2021).
- 37.Илюшина, М.И., Краснощеченко, И.П. (2017) Концептуализация представлений о ресурсной субъектности. *Прикладная юридическая психология*, 1. С.138-146.
- 38.Коржова, Е.Ю., Веселова, Е.К., Анисимова, Т.В., Залевский, Г.В. (2017) Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена* [Текст], 184: 31-44.
- 39.Іваницький, А.В. (2015) Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*, 2-3. С. 26-29.
- 40.Кошонько, Г.А. (2013). Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Психологічні науки*, 4, 341-350.

41. Казібекова, В. Ф. (2017) Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст [Електронний ресурс] *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки* / Херсон. держ. ун-т, ф-т психології, історії та соціол. Херсон, Вип. 2, т. 1. С. 120-128.
42. Канюка, І.О. (2013) Методологічні засади побудови програми розвитку професійної рефлексії *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 40 (4), 185-191.
43. Карамушка, Л., Дзюба, Т. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(16), 22-33.
44. Карпинский, К.В. (2011) Ценностные конфликты и смысловжизненный кризис в развитии личности *Психологические исследования*, 5 (19).
45. Карпов, А.В. (2003). Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, Т. 24 (5), 45-57.
46. Копина, О.С., Суслова, Е.А., Заикин, Е.В. (1995). Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. *Вопросы психологии*, 3, 119–132.
47. Копытин А.И. (2002). *Теория и практика арт-терапии*. Питер. 368 с.
48. Креч, Д. (1991) Фрустрация. Конфликт. Защита / Д. Креч, Р. Кратчфилд, Н. Ливсон. *Вопросы психологии*, 6, 69-82.
49. Кузнецова, М.М. (2017) Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, Вип. 56. С. 146-158.
50. Куликов, Л. В. (2010) Психологічні ресурси та принцип «Консервації». № 1. С. 7-9.
51. Куликов, Л.В. (2004) *Психогигиена личности* / Л.В. Куликов. СПб. 464 с.
52. Куликова, Л. В. (2010) Психологічні ресурси та принцип «Консервації». № 52 С. 7-9.
53. Леонтьев, Д.А. (1997). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Москва: Смысл.
54. Леонтьев, Д.А. (2006). *Тест смысловжизненных ориентаций (СЖО)* Психодиагностическая серия. Москва: Смысл.
55. Ложкін, Г.В., Пов'якель, Н.І. (2004) *Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика*. Київ : Професіонал.

- 56.Лымарь, Н.Г. (2008) *Психологические средства разрешения межличностного конфликта*: автореф дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 20 с.
- 57.Мазоха, І. (2019) Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 87 с. Режим доступу до ресурсу: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
- 58.Майструк, В. М. (2018) *Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки*: дис. ... канд. психол. наук. Луцьк. 194 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/Dysertatsiya-Majstruk-V.M..pdf>
- 59.Максименко, С.Д. (2002). Психічне здоров'я дітей. *Психолог*, 1 (1), 4.
- 60.Малкина-Пых, И. Г. (2005). *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. М.: Изд-во Эксмо. 960 с.
- 61.Маслоу, А. (1997) *Дальние пределы человеческой психики*. Санкт-Петербург : Евразия, 322 с.
- 62.Маслоу, А. (1997). *Психология бытия*. Пер. с англ. Москва : REFL-book; Киев : Ваклер.
- 63.Мацушіта, К. (2019). *Шлях*. Львів : Видавництво Старого Лева.
- 64.Милютин, Е.Л. (2001). *Психотерапевтические рецепты на каждый день*. Москва.
- 65.Минулина, А.Ф., Гурьянова, О.А. (2015). *Тренинг личностного роста*: Методическое пособие. Казань.
- 66.Мірошніченко, О. (2013). *Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 155 с.
- 67.Монина, Г.Б., Раннала, Н.В. (2009). Тренинг «Ресурси стрессоустойчивости». Санкт-Петербург : Речь. 250 с.
- 68.Мурашко, М. І. (2008). *Менеджмент персоналу*. Київ. 435 с.
- 69.Никифоров, Г. С. (2006). *Психология здоровья* [учеб. для вузов] Санкт-Петербург : Питер.
- 70.Никифоров, Г.С. (2007). *Диагностика здоровья. Психологический практикум*. Никифоров, Г.С., ред. Санкт-Петербург : Речь, 423-428.

71. Никифоров, Г.С., Дмитриева М.А., Снетков В.М. (ред.) (2003). *Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности*. Учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь. 347 с.
72. Новгородська, В. А. (2012). *Особистісний ресурс студентів вузу як детермінанта ефективного професійного самовизначення*. Сочі. 232 с.
73. Оверченко, А.І. (2014). *Психологія травмуючих ситуацій*: навч. посіб. Київ.
74. Осницький, А.К. (2004). Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа*, 1, 43–56.
75. *Особистісний вибір: психологія відчаю та надії* (2005) Титаренко Т. М., ред. Київ : Міленіум, 336 с.
76. Павленко, В.Г. (2020) Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис. ... доктора філософії. Харків [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://www.univer.kharkov.ua/docs/work/dysertatsii/dysertatsia_pavlenko.pdf
77. Падухевич, О. (2021) Як зберегти психологічне благополуччя в кризу. *Кадровик України*. Е-версія..№7. Режим доступу до ресурсу: <https://profpressa.com/articles/iak-zberegti-psikhologichne-blagopoluchchia-v-krizu>
78. Перелигіна, Л.А., Назаров, О.О., Приходько, Ю.О., Світлична, Н.О. (2011) Структурні показники психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 79-86. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1473/1/012.pdf>
79. Перлз, Ф. (1993) *Опыты психологии самопознания* / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмен. Москва : Гиль-Эстель. 240 с.
80. Пляка, Л.В. (2011). Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ, Т. XIII, ч. 2, 315-322.
81. *Практическая психология для менеджеров* (1998) / Под. ред. М.К. Тутушкиной. Санкт-Петербург.
82. *Психологія особистості: словник-довідник* (2001) / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута 320 с.

- 83.Рибалка, В.В. (2009). *Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці*: навчальний посібник. Одеса. 575 с.
- 84.Рубінштейн, С. (2012). *Человек и мир*. Санкт-Петербург : Питер.
- 85.Рудестам, К. (1990). *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика* Москва : Прогресс.
- 86.Рыбкин, И.В. (2005) *Коучинг социального успеха*. Москва : Институт общественных исследований. 224 с.
- 87.Рязанцева, О.Ю., Бринза, І.В. (2010) До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. Т. 7. Вип. 23, 201-209.
- 88.Савченко, О. В. (2018) Рефлексивні практики як когнітивно-поведінковий ресурс особистості *Особистість і суспільство: Методологія та практика сучасної психології*. Матер. V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (15 трав. 2018 р.) За заг. ред. Л. В. Засекиної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 96-101.
- 89.Саннікова, О.П., Гордієнко, І.О. (2018) Психодіагностична методика «індивідуальна композиція показників самоприйняття»: перевірка теоретичного конструкту *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. № 1 (13), с. 140-146. Режим доступу до ресурсу: <https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/httpsdoi.org10.31174send-pp2021-247ix98-14.pdf>
- 90.Саннікова, О.П., Гордієнко, І.О. (2021) Самоприйняття та факторна структура особистості: психологічні ознаки та їх співвідношення *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (98), 247, 59-64. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-247IX98-14>.
- 91.Секулич, В. (2009). *Будьте гарними батьками для своєї дитини і для себе*. Харків.
- 92.Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс. 124 с.
- 93.Сергеєнкова, О.П. & Канюка, І.О. (2017). Професійна рефлексія студентів-психологів: програма розвитку *The New Education Review* (3): 273-285. ISSN 1732-6729.

- 94.Сергиенко, Е.А. (2017). Психологическое здоровье: субъективные факторы *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование», 4.* Режим доступа до ресурсу : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-subektivnye-faktoryc> (дата звернення: 14.06.20)
- 95.Сергиенко, Е.А. (2017). Психологическое здоровье: субъективные факторы *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование», 4.*
- 96.Серьогін, С.М., Соколовський, С.І., Шипко, А.Ф. Психічне здоров'я як фактор ефективності професійної діяльності державного службовця: зарубіжний досвід. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2009-02/09ssmszd.pdf>
- 97.Слободчиков, В.И., Шувалов, А.В. (1996). Антропологический поход к решению проблемы психологического здоровья детей. *Вопросы психологии, 5*, 54–78.
- 98.Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. М.: Изд-во Моск. ун-та.
- 99.Тарарина, Е.В. (2017). *Глубинная арт-терапия: практики трансформаций*. Киев. 240 с.
100. Титаренко, Т.М., Ларіна, Т.О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
101. Титаренко, Т. (2007). *Життєві кризи: технології консультування*. Друга частина. Київ.
102. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія. Кропивницький.
103. Ухтомский, А. А. (1988) *Собрание сочинений*. Т. 1-2. Москва.
104. Федорчук, В.М. (2014). *Тренінг особистісного зростання*. [текст] : навч. посіб. Київ.
105. Фесенко, П.П. (2005). Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Москва.
106. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 57-59.
107. Фопель К. (2013) *Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего*. Москва : Генезис 288 с.

108. Фопель, К. (2016). *Энергия паузы: Психологические игры и упражнения*. Москва.
109. Фрайберг, С. (1997). *Волшебные годы: понимание и руководство проблемами раннего детства*. Москва.
110. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. Сб.: Пер. с англ. и нем. Москва: Прогресс.
111. Фромм, Э. (1997) *Человек для себя* / Пер. с англ. Л. А. Чернышевой. Иметь или быть / Пер с англ. Н. И. Войсунской, И. И. Каменкович. Минск : Изд. В.П. Ильин. 416 с.
112. Фурман, В.В. (2020). Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*. Випуск 13 (42). С. 99-114.
113. Ханин, Ю.Л. (1976). *Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилберга*. Ленинград.
114. Хасан, Б.И. (2003) *Конструктивная психология конфликта* / Б.И. Хасан. — Санкт-Петербург : Питер 250 с.
115. Хорни, К. (1997) *Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза* / К. Хорни. Санкт-Петербург : Лань 240 с.
116. Хорни, К. (2009) *Невротическая личность нашего времени. Самоанализ*. Пер. с англ. В. Светлова Москва: Академический Проект, 208 с.
117. Хусаинова, Р.М. (2006). Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности. *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Казань.
118. Хухлаева, О.В. (2001). *Основы психологического консультирования и психологической коррекции*. Учеб. пособ. для студ. высш. пед. завед. Москва : Изд. центр «Академия».
119. Хьелл, Л. Зиглер, Д. (1999) *Теории личности (Основные положения, исследования и применение)* Санкт-Петербург : Питер Ком. 608 с.
120. Царькова, О., Работа, Т., Гончарова, Ю. (2014). Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка. № 2(13)*, 209-212.

121. Цой, Л.Н. (2001) *Практическая конфликтология*. Кн. 1. Москва,.
122. Цуканов, Б.И. (2000). *Время в психике человека: Монография*. Одесса: Астро-принт. 220 с.
123. Чайка, Г.В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу : <https://lib.iitta.gov.ua/709105/1/%D0%A7%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%20-%D1%81%D1%822-2017.pdf> (дата звернення 15.11.21)
124. Шадриков, В.Д. (2014). Мысль, мышление и сознание. *Мир психологии, 1*, 17-32.
125. Шаров, А.С. (2005). Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы. *Рефлексивные процессы и управление, 5*(1), 71–92.
126. Шевченко, А.М. (2018) Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1* (12) С.108-115.
127. Шмаргун, В.М. (2009). *Психосоматичні особливості в інтелектуальному розвитку дітей* : монографія. Київ : Університет „Україна”.
128. Штайнер, К. (2016). *Емоційна грамотність*. Київ, Україна: ТОВ «НВП «Інтерсервіс». 303 с.
129. Шувалов, А.В. (2004) Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья *Вопросы психологии. № 6*. С. 18-33.
130. Щербатых, Ю. В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции*. СПб.: Питер. 256 с.
131. Щербатых, Ю.В. (2005). *Психология стресса*. Москва : Изд-во Эксмо.
132. Эллис, А., Драйден, У. (2002) *Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии* / Пер. с англ. Т. Саушкиной. Санкт-Петербург : Речь, 352 с.
133. Ackoff, Russel L. (1985). *Creating Corporate Future*. Moscow: Progress Publishers.
134. Arias-De La Torre J., Fernández-Villa T. et al. (2019). Psychological Distress, Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. *Int J Environ Res Public Health* 04 4; 16 (7). Epub 2019 Apr 4. doi.org/10.3390/ijerph16071209.

135. Bermes, A. (2021). Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*. Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0969698921001211?via%3Dihub> (дата звернення: 16.11.21).
136. Biro, E., Veres-Balajti, I. & Kosa, K. (2016). Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy Jun; 102 (2): 189-195*. doi: 10.1016/j.physio.2015.05.002.
137. Coleman, L.S. (2012). Stress repair mechanism activity explains inflammation and apoptosis. *Advances in Bioscience and Biotechnology*. P. 459-503.
138. Dillard, A.J., Meier, B.P. (2021) Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 179. Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003305?via%3Dihub> (дата звернення: 16.11.21).
139. Eisenberg, D., Hunt, J. & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *J Nerv Ment Dis. Jan; 201(1): 60-7*. doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077.
140. Figley, C. R. (2001). Review of Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy by William Yule. *Traumatology*. P. 32-34.
141. Hobfoll, S. E., Lilly, R. S. (1993) Resource conservation as a strategy for community psychology *Journal of Community Psychology*, 21, 128–148.
142. Horowitz, M.J., Ewert, M., & Milbrath, C.M. (1996). States of Emotional Control During Psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*. P. 20-25.
143. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Bantam Books. 720 p.
144. Keller, D., Zurfloh, H.R., Widmer, R. (2017). *Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten Praxisorientiertes Lehrbuch über die Anwendung kunsttherapeutischer und kunstorientierter Methoden in Beratung*

- und Therapie. Herstellung und Verlag: BoD, Books on Demand, Norderstedt. 180 s.
145. Khoshaba, D., Maddi, S. (1994) Hardiness and Mental Health *Journal of Personality Assessment*. V. 63. № 2, 265–274
146. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M. & Przybylko, G.A. (2020). Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine* 14 (2): 216-224. doi: 10.1177/1559827617733941.
147. Overton, A.R., Lowry, A.C. (2013) Conflict Management: Difficult Conversations with Difficult People *Clin Colon Rectal Surg*. Dec; 26(4): 259–264. doi: 10.1055/s-0033-1356728.
148. Park, N., Peterson, C. (2009) Character Strengths: Research and Practice *Journal of College & Character*. №4 (April). Vol. X.
149. Podkorytova, L. O. (2017) The determination of reflection forms in scientific sources *Problems of Modern Psychology* : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 37. Kamianets-Podilskyi : Aksioma. P. 343–358.
150. Roger K. Pitman, Ann M. Rasmusson, Karestan C. Koenen, Lisa M. Shin, Scott P. Orr, Mark W. Gilbertson, M.R. Milad & I.Liberzon. (2012). Biological studies of post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 13. P. 769–787.
151. Sood S., Sharma A. (2020). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students during COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*. Vol. 22. P. 606-617.

ГЛОСАРІЙ

Автономія — відчуття і реалізація свободи вибору людиною способу поведінки та існування в світі незалежно від сил зовнішнього оточення і внутрішньоособистісних процесів, що впливають на неї.

Арт-терапія — вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на використанні прийомів, технік, засобів різних видів мистецтва; застосовується, зокрема, для розвитку і підтримання психологічного здоров'я.

Вирішення конфлікту — спільна діяльність його учасників, спрямована на припинення протидії і вирішення проблеми.

Внутрішньоособистісний конфлікт — зіткнення особистісних утворень (мотивів, цілей, інтересів, установок, бажань) індивіда у результаті загострення протиріч, що набуло для нього особистісного смислу і відображає його суперечливі зв'язки із соціальним середовищем. психічне явище, в основі якого лежить поляризація позицій людини, що свідчить про боротьбу смислових утворень.

Життєстійкість — особистісна характеристика, що опосередковує вплив стресогенних факторів на успішність діяльності, соматичне і психологічне здоров'я особистості. Ж. характеризує міру здатності особистості переживати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність життєдіяльності.

Індикатори психологічного здоров'я — показники психологічного здоров'я, що вказують на його високий рівень. До І. П. З. належать особистісна цілісність, потреба в самореалізації, здатність до саморегуляції, творчість (креативність) та інші.

Комунікація (< лат. communicatio — «робити загальним, пов'язувати, спілкуватися») — процес передачі і обміну інформацією (ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше суб'єктами.

Конфлікт (< лат. conflictus «зіткнення») — зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, мотивів, цінностей) суб'єктів взаємодії. Види К. за суб'єктами: внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові конфлікти, конфлікти типу «особистість» — «група».

Конфліктологічна компетентність — здатність діючої особи (або соціальної групи) в реальному конфлікті проводити діяльність, спрямовану на мінімізацію деструктивних форм конфлікту і переведення соціально-негативних конфліктів у соціально позитивне русло.

Конфліктофобія — установка, що полягає у відході від конфліктної протидії /уникненні конфліктів через внутрішньоособистісні або соціальні чинники.

Міжособистісний конфлікт — ситуація протистояння учасників, які сприймають і переживають її як значну психологічну проблему, що потребує вирішення і викликає активність сторін, спрямовує на подолання даного протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї із сторін.

Особистісні ресурси — інтегративна єдність здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання складних життєвих обставин; сукупність особистісних якостей, реалізація яких забезпечує суб'єкту можливість оптимальної взаємодії зі світом і з самим собою, зберігаючи вектор особистісного розвитку. Виокремлюють ресурси: відновлювані, не відновлювані; ресурси, що накопичуються.

Професійне вигорання – синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Ознаки П.В.: зниження рівня енергії; відчуття виснаження; психологічне дистанціювання від роботи; негативні/песимістичні думки про роботу; знижена професійна ефективність.

Психологічне здоров'я — динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя, ефективної взаємодії з середовищем та самореалізації. Стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя.

Психолого-педагогічний супровід — комплексна система заходів щодо підтримки і збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах навчально-виховного процесу закладу вищої освіти.

Резилієнс (< англ. resilience «стійкість, пружність») – процес адаптації індивіда до життєвих негараздів, травм, стресових тригерів.

Рефлексія — психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів.

Самоприйняття — особистісний ресурс психологічного здоров'я, суть якого полягає в безумовному позитивному ставленні суб'єкта до власних особистісних надбань незалежно від їх оцінки оточуючими людьми. Компонент психологічного благополуччя людини, який ґрунтується на саморозумінні, реалістичному, хоча й суб'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких якостей та рис.

Стрес — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подрозник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Психічний стан, що зумовлений процесом взаємодії людини та зовнішнього середовища.

Стрес-менеджмент – сукупність способів, які дозволяють впоратися зі стресовою ситуацією; методи управління стресом, за допомогою яких особистість може повернути втрачену рівновагу, активізувати внутрішній ресурс та зберігати власне психологічне здоров'я.

Стресостійкість — інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Суб'єктивне благополуччя — думки і почуття людей (когнітивні і афективні узагальнення), що виникають при оцінці ними свого існування у світі.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати дослідження психологічного здоров'я студентів
за психодіагностичними методиками**

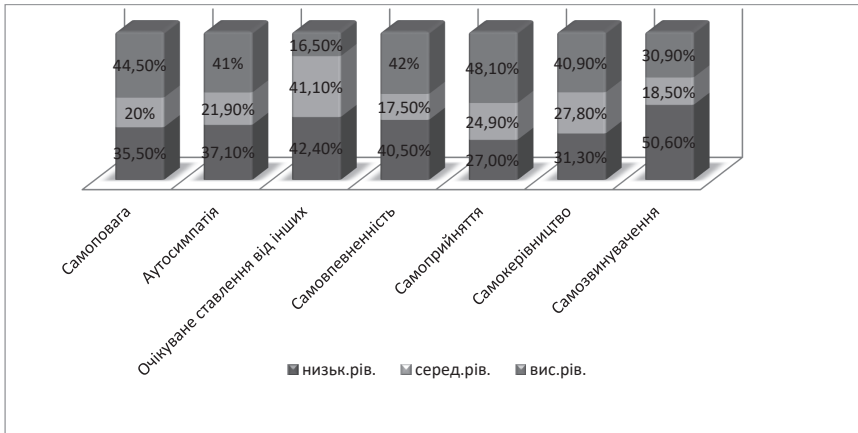


Рис. А.1. Результати дослідження самостворення за тестом В. Століна,
С. Пантілєєва

Таблиця А.1

**Результати діагностики ЕІ студентів за методикою Н. Холла
(у % від загальної кількості опитаних)**

Шкали	Рівень показника ЕІ		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	27,3	45,6	26,6
Керування власними емоціями	80,7	14,5	4,8
Самомотивація	47,1	39,8	13
Емпатія	31,6	50,6	17,8
Розпізнавання емоцій інших людей	41,9	43,6	14,5
Інтегративний рівень ЕІ	59,1	37,8	3

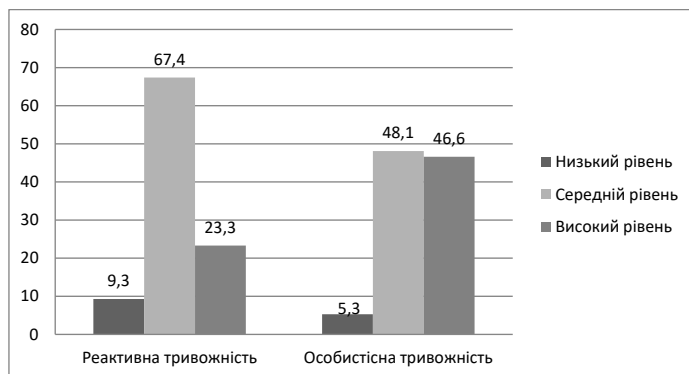


Рис. А.2. Результати дослідження тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга - Ю.Л. Ханіна (у % від загальної кількості опитаних)

Таблиця А.2

**Первинні показники соціально-психологічної адаптації студентів
(у % від загальної кількості)**

	Шкала	Низькі показники	Зона невизначеності	Високі показники
1	Адаптивність	1,17	42,17	56,06
2	Деадаптивність	27,52	65,15	7,32
3	Прийняття себе	2,28	32,66	65,06
4	Неприйняття себе	40,51	51,9	7,6
5	Прийняття інших	1,27	45,32	53,42
6	Неприйняття інших	29,37	63,3	7,34
7	Емоційний комфорт	3,8	62,53	33,67
8	Емоційний дискомфорт	25,1	58	16,75
9	Внутрішній контроль	2,54	41,63	55,8
10	Зовнішній контроль	28,9	61,93	9,14
11	Домінантність	8,63	62,18	29,19
12	Схильність до підпорядкування	15,74	64,98	19,3
13	Ескапізм	15,27	71,25	13,49

Таблиця А.3

**Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації студентів
(у % від загальної кількості)**

Показник СПА	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Адаптація	2,79	47,97	49,24
Самоприйняття	2,03	20,81	77,16
Прийняття інших	3,8	41,12	55,08
Емоційна комфортність	6,87	51,9	41,22
Інтернальність	1,78	50,51	47,72
Прагнення до домінування	14,72	58,38	26,9

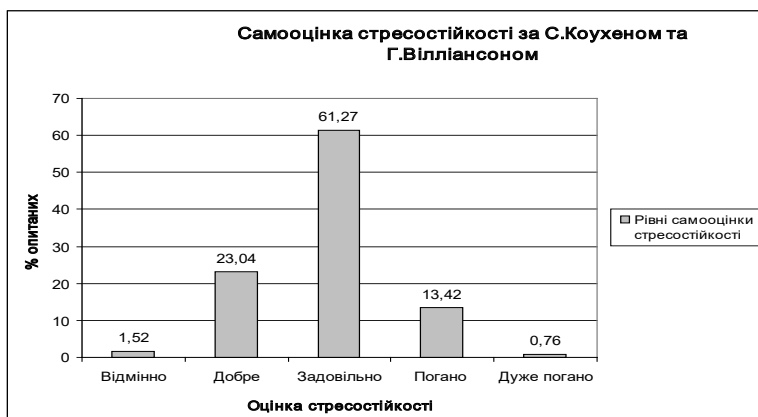


Рис. А.3. Самооцінка стресостійкості опитаних за методикою С. Коухена, Г. Вілліансона (у % від загальної кількості респондентів)

Таблиця А.4

**Показники смисложиттєвих орієнтацій студентів
(у % від загальної кількості опитаних)**

Шкала тесту	Рівень СЖО		
	низький	середній	високий
Цілі в житті	21,9	60,8	17,3
Процес життя	24,7	57,6	17,7
Результативність життя	17,1	59,4	23,5
Локус контролю-Я	13,2	63,7	23,1
Локус контролю-життя	17,7	62,7	19,6
Осмисленість життя	18,9	54,2	26,9

Додаток Б

Результати кореляційного аналізу за проведеними методиками

Таблиця Б.1

Кореляційні зв'язки між показниками психологічного здоров'я

*p < 0,05; **p < 0,01.

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1) Цілі в жит.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2) Процес життя	,607**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3) Локус контр.-жит.	,595**	,629**	-	-	-	-	-	-	-	-
4) Осмисленість жит.	,606**	,650**	,743**	-	-	-	-	-	-	-
5) Психосоп. стрес	,012	-,054	-,285**	-,358**	-	-	-	-	-	-
6) Рів. задовол. потр.	,403**	,427**	,425**	,423**	-,199**	-	-	-	-	-
7) Інтегральне самоставлення	,369**	,446**	,421**	,425**	-,128*	,360**	-	-	-	-
8) Самоповага	,406**	,403**	,321**	,362**	,025	,310**	,755**	-	-	-
9) Аутоесимпатія	,300**	,414**	,317**	,315**	-,053	,265**	,681**	,507**	-	-
10) Самоінтерес	,285**	,336**	,256**	,215**	-,011	,262**	,603**	,458**	,423**	,484**

Таблиця Б.2

Кореляційні зв'язки показників поведінкового компонента психологічного здоров'я

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1) Адаптація	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2) Самоприйняття	,542**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3) Прийняття інших	,543**	,419**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4) Інтернальність	,581**	,398**	,378**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5) Прагнення до домінування	,377**	,313**	,178**	,404**	-	-	-	-	-	-	-	-
6) Інтегральне самоставлення	,516**	,475**	,361**	,449**	,283**	-	-	-	-	-	-	-
7) Самоповага	,489**	,432**	,297**	,445**	,267**	,755**	-	-	-	-	-	-
8) Аутосимпатія	,464**	,422**	,253**	,318**	,227**	,681**	,507**	-	-	-	-	-
9) Самовпевненість	,490**	,463**	,287**	,386**	,345**	,770**	,766**	,615**	-	-	-	-
10) Цілі в житті	,397**	,341**	,341**	,380**	,197**	,369**	,406**	,300**	,354**	-	-	-
11) Процес життя	,429**	,390**	,413**	,382**	,232**	,446**	,446**	,414**	,404**	,607**	-	-
12) Результат. життя	,496**	,366**	,422**	,349**	,208**	,397**	,400**	,392**	,385**	,653**	,693**	-

Таблиця Б.3

**Кореляційні зв'язки показників емоційного компонента
психологічного здоров'я**

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1) Емпатія	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2) Самомотивація	,423**	-	-	-	-	-	-	-	-
3) Розпізнавання емоцій	,812**	,294**	-	-	-	-	-	-	-
4) Інтегральний рівень емоційного інтелекту	,535**	,766**	,330**	-	-	-	-	-	-
5)Самоінтерес	,674**	,140**	,862**	,054	-	-	-	-	-
6)Саморозуміння	,332**	,270**	,405**	,254**	,460**	-	-	-	-
7)Інтегральне самоставлення	,088	,367**	,035	,409**	,603**	,456**	-	-	-
8)Самовпевненість	,186**	,382**	,199**	,374*	,468**	,484**	,770**	-	-
9) Адаптація	,255**	,395**	,267**	,416**	,335**	-,020	,516**	,490**	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Додаток В

Резолюція Круглого столу за тематикою проведеного дослідження

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА
BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY**

Інститут людини



Institute of Human Sciences

Бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154,

Україна, тел. +38 (044) 553-97-87

e-mail: il@kubg.edu.ua, www.il.kubg.edu.ua

18/2, Ihor Shamo Blvd, Kyiv, 02154,
Ukraine, tel.: +38 (044) 553-97-87

e-mail: il@kubg.edu.ua, www.il.kubg.edu.ua

Кафедра психології особистості та соціальних практик

РЕЗОЛЮЦІЯ

**круглого столу на тему «Психологічне здоров'я студентської молоді в Україні»
від 14.05.2020 р.**

ПРИСУТНІ: викладачі та експерти: Вікторія Фурман, Інна Власенко, Інна Канюка, Олена Рева, Марія Тищенко, Вікторія Горбунова, Віра Усик, Оксана Сергєєнкова, Тетяна Цюман, Олена Сорокіна, Валентина Кутішенко, Олена Коханова, Наталія Вінник, Оксана Ткачишина, Едуард Соломко, Інесса Сергєєва, Сергій Фатальчук, Ірина Когут.

Базуючись на результатах проведеної робочою групою (викладачі кафедри психології особистості та соціальних практик) наукової розвідки «Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні» прийнято Резолюцію круглого столу.

Під час засідання круглого столу сформульовано наступні пропозиції для закладів вищої освіти:

1. Необхідно включити заходи психолого-педагогічного супроводу щодо підтримки і збереження психологічного здоров'я студентської молоді в навчально-виховний процес закладів вищої освіти України:
 - рекомендувати впровадження навчальних курсів, що спрямовані на поглиблення самопізнання, розширення самосвідомості, розвиток індивідуальності студентів;

- проводити комплексні заходи, з метою розвитку психологічної культури студентської молоді;
- сприяти діалогізації навчального процесу;
- доносити до студентської молоді ідеї про екопсихологічні принципи життя і спільної діяльності,
- стимулювати міжособистісну комунікацію між студентами, студентами і викладачами, студентами і громадою,
- розвивати інститут наставництва, що сприятиме самовизначенню і формуванню власних цілей, мети в житті студентами,
- систематично проводити заходи для зміцнення психологічного здоров'я викладачів ЗВО, відновлення балансу робота — особисте життя;
- сприяти оптимізації студентського самоврядування і волонтерської діяльності.

2. Розробити модель збереження і розвитку психологічного здоров'я студентської молоді в Україні.

Власенко І.А.,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології

особистості та соціальних практик

Фурман В.В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

особистості та соціальних практик

Рева О.М.,

кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри психології

особистості та соціальних практик

Канюка І.О.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології особистості

та соціальних практик

Наукове видання

**Власенко Інна, Фурман Вікторія, Рева Олена,
Канюка Інна**

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Навчально-методичний посібник

У оформленні обкладинки книги
використано рисунок Власенко В.Ю.

Підписано до друку 03.02.2022.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Друк. арк. 14,0. Умов. друк. арк. 13,02.
Наклад 300 прим. Зам. № 256/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>